ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

№20 (260) ОКТЯБРЬ 2012





ПИСЬМО В НОМЕР

Душа всегда молода

В некоторых газетах и журналах о здоровье часто пишут, что осенью обостряются хронические болезни. У кого-то портится настроение, кого-то даже одолевает депрессия. А для меня осень – лучшее время года! Как же можно ее не любить? Для сердечников, астматиков наступает золотая пора. Наконец-то можно дышать полной грудью после летнего зноя и духоты! Можно сделать очень много дел, на которые в другое время просто нет сил. Ведь осенью столько свежих овощей, фруктов, которые поддерживают организм. У тех, кто обычно ведет здоровый образ жизни, иммунитет к осени становится только сильнее. Поэтому друзьям моей газеты не страшны никакие дожди, никакие простуды. Ну, а если кто-то и заболеет, ему обязательно помогут. Заметила, что читатели «Лечебных писем» чаще делятся положительными эмоциями, а не мрачными мыслями. И на душе становится спокойно, хорошо. А когда мы с внучкой в выходной день собираем разноцветные листья, я испытываю особое чувство. К понедельнику в детский сад надо принести красивую аппликацию из листочков. Точно так же совсем недавно мы гуляли с маленькой дочерью, которая теперь уже стала мамой. В любом возрасте, глядя на наших детей или внуков, мы, как в детстве, радуемся запаху шуршащих под ногами листьев и ярким краскам золотой осени. Ведь душа никогда не стареет!

Прокопьева М.С., г. Липецк

Однажды прочитала в «Лечебных письмах», что любая болезнь дается по мыслям нашим. Да, мысли, эмоции способны полностью изменить жизнь. Если бы мы умели ими управлять, то здоровых и счастливых людей стало бы намного больше!

Учитесь прощать и мечтать

Мысли, чувства мы не можем увидеть или потрогать. Но со временем они обязательно становятся материальными. Попробуйте, например, по нескольку минут перед сном во всех подробностях представлять что-нибудь хорошее - то, о чем вы давно мечтали. Сначала будете лучше засыпать и просыпаться с хорошим настроением. А потом желаемое начнет исполняться, вот увидите! Метод проверен на собственном опыте. Когда-то я мечтала о доме с садом и цветником на берегу озера и о дружной семье. Представляла все в мельчайших деталях, и моя мечта исполнилась! А ведь казалось, что вся жизнь пошла под откос.

После развода мне надо было что-то делать со своими негативными эмоциями, иначе они бы меня просто убили. Где-то я прочитала, что нельзя копить в себе страх, гнев, обиды, иначе можно заболеть даже раком. Был и гнев, была и обида на мужа, который предал меня на склоне лет. И страх остаться в одиночестве, так как наши дети уже выросли и разъехались. Такие эмоции опасны, они отнимают здоровье!

Вот, например, от гнева в первую очередь страдает печень, и я это ощутила в полной мере. Уже потом, читая «Лечебные письма», поняла, что происходит в организме, когда человек накапливает свой гнев. Все наши обменные процессы связаны с печенью, поэтому ее и называют биохимической лабораторией. И если у нас накапливаются вредные эмоции, то в печени тоже остаются разные яды, токсины. Потом они попадают в кровь, и нарушается обмен белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Поэтому неплохо бы управлять разрушительными эмоциями, когда они только появляются, а не копить их. Например, научиться «отключать» их, чтобы открыто, но спокойно высказывать свое недовольство тем, на кого вы сердитесь. А можно еще написать на бумаге все плохое и потом сжечь листок. Или, в конце концов, поколотить подушку. Вы, наверное, читали, что в некоторых японских фирмах существуют специальные комнаты, в которых установлены чучела начальников. Любой работник может пойти туда, побить чучело и успокоиться. Но важнее всего, выплеснув свой гнев, потом настроиться на что-то хорошее. И, конечно, простить тех, кто вас обидел. Только тогда что-то новое, радостное придет в вашу жизнь, и вы сможете сохранить здоровье.

Сейчас у меня все хорошо. Мы с мужем познакомились благодаря нашей газете и желаем всем ее читателям простого человеческого счастья!

Вермишева М.Н., г. Таганрог

Здоровым быть престижно

Недавно вспомнилась народная мудрость: «Где пиры да чаи, там и немощи». Чтобы перестать болеть, некоторым людям стоит занять свою голову чем-нибудь интересным и полезным. Это и будет первым шагом к здоровью.

Встретил на днях своего однокурсника. Признаюсь, узнал товарища с трудом. Скоро нам по 50, но не все мы изменились до неузнаваемости. А у Толяна «пивной» живот, отеки на лице, одышка и отрыжка, боли в коленях... Ну, и все остальное, что сопутствует неумеренности, разным излишествам. Человек держится из последних сил, но к врачам пока не ходит – все некогда из-за проклятой работы. У Анатолия мелкий бизнес, дела идут не очень хорошо, однако на жизнь хватает, как он говорит.

Встретились мы случайно. Толик обрадовался и тут же пригласил нас с супругой к себе домой. Угощая нас разными деликатесами, он сказал: «А бывали времена, когда и свеколку приходилось есть». Мы сначала не поняли, что в этом плохого. Свеколку до сих пор очень уважаем. Для нас чем проще еда, тем лучше. А Толик вот мясоед и овощей вообще не признает. Приготовлено все было вкусно, стол богатый, но еда тяжелая, и алкоголя многовато.

Товарищ мой рассказал о своей нелегкой жизни. Нелюбимая работа отнимает у него все время. Что-то он там закупает и перепродает уже 20 лет. Ни друзей, ни занятий для души у него нет, как и семьи – недавно второй раз развелся. Дети выросли, и видится он с ними редко. Есть, конечно, разные развлечения, но мой товарищ всем недоволен. Он ругает правительство, бывших жен и своих работников. В отпуске не был уже лет 5 - некогда. Выходные проводит, в основном, на диване. Как я понял, частенько заглядывает в бутылку. О каком тут здоровье может идти речь?!

Беспросветная какая-то жизнь, и Толика нам жалко, но встречаться с ним больше не хочется – скучно. Впечатление такое, будто человек застрял во времени, в тех девяностых годах, когда люди отчаянно боролись за выживание. Мы с ним инженеры-связисты, но в 90-е годы Толян ушел в бизнес. А я остался работать за копейки в исследовательском институте. Зато сейчас у меня интересная работа по специальности и приличная зарплата. Мы рассказываем о своих путешествиях к морю, велосипедных прогулках, интересных друзьях, об успехах детей-студентов. Толян с удивлением поглядывает на мою жену-красавицу. Что-то у него в голове не сходится: разве могут люди так жить в нашем возрасте, да еще в такой стране? Да, могут. Наверное, все дело в жизненных приоритетах и в том, что считать престижным.

Все мы теперь живем в новом, открытом мире, где давно уже престижно быть хорошим специалистом, а не барыгой. Намного престижнее в 50 лет с легкостью подниматься в горку на велосипеде, чем разъезжать на дорогой машине и пыхтеть, взбираясь по лестнице на третий этаж. Престижно быть бодрым, подтянутым, здоровым и счастливым!

Васильев А.Ф., Московская обл., г. Юбилейный

КАК ПОБОРОТЬ ДЕПРЕССИЮ

Я всегда считала, что депрессия – это удел слабых духом людей, которым нечем занять себя в жизни. Себя я к этой группе не относила до тех пор, пока и на меня в прошлом году не навалилась осенняя хандра.

И повода вроде бы никакого не было, но радость жизни куда-то делась. Просто начало портиться настроение, весь мир стал видеться только в сером цвете. Знала, что если пойду к врачу, то, скорее всего, пропишут какие-нибудь таблетки-антидепрессанты. Идти по этому пути я не хотела, но и продолжать пребывать в глубокой яме уныния и апатии не могла. Потому заставила себя искать варианты и много читала. Так, я нашла информацию, что депрессии может способствовать недостаток воды! Чего уж проще – пей побольше и будь бодрой. Но пить, оказывается, надо с умом. Ведь вода – это не просто H_2O. В ней должны присутствовать различные минералы, недостаток которых и приводит к депрессии. И пить нужно в течение дня равномерно, чтобы клеточки не испытывали жажды. Что я стала делать? Покупала бутылку лечебной минеральной воды, в которой много солей. В чистом виде ее много пить нельзя, но я добавляла пол 3-4 ч. л. минералки в стакан обычной кипяченой воды. Так «оживляла» ее и не создавала избытка солей.

Еще один источник депрессии – дефицит фолиевой кислоты и лецитина. То есть причины осенней хандры кроются на органическом уровне, а не только на поверхности. Оба эти вещества нужны для того, чтобы нервная система была устойчивой. И оба должны поступать извне, с пищей. Фолиевой кислотой (витамином В9) богаты шпинат, горошек, капуста, творог и сыр, а лецитина много в грецких орехах, но самый лучший источник – яичный желток. Я же тогда как раз, в пылу профилактики атеросклероза, года два не ела яиц. Наверное, дефицит потихоньку накапливался и вылился в конце концов в депрессию.

Начала пить воду, подправила диету – и потихоньку выкарабкивалась из своей депрессии. В помощь еще призвала арт-терапию – прочитала о ней в журнале. Нужно все свои негативные эмоции изливать в творчество, стараясь наполнять безрадостные и грустные картинки цветом и счастливыми рисунками. Хотите верьте, хотите нет – действует! Нарисуешь солнышко с улыбкой, как на детском рисунке, – и сам улыбнешься.

Надеюсь, что теперь, когда у меня есть такие знания, депрессия меня минует. И, может, кому-то еще мои советы помогут избежать осенней хандры.

Михалюк Анастасия, г. Харьков

ЦИТРУСОВЫЕ ЗАЩИТЯТ ОТ ПРОСТУД

Середина и конец осени – самое время для простуд. Но я гашу начинающуюся болезнь сразу же и не позволяю себе слечь надолго.

Если чувствую, что простыла, то тут же нарезаю чеснок, раскладываю дома на тарелочках. А 1 зубчик режу на «таблетки» и проглатываю, запивая водой.

Если ощущаю озноб, то быстренько залезаю в теплую ванну с цитрусовой цедрой.

> Толку 1/2 стакана или больше смеси сухой цедры лимона, апельсина, грейпфрута и мандарина (можно и один тип фруктов использовать), заливаю 1 л кипятка, даю настояться 20 минут. Настой выливаю в ванну и валяюсь 15 минут.

Это и от простуды помогает, и грусть осеннюю прогоняет.

Если нет аллергии, то можно лечить простуду и ванной с соком апельсинов и грейпфрутов. Я беру 3 больших грейпфрута и столько же апельсинов. Выжимаю из них сок, а оставшуюся мякоть заворачиваю в марлечку и опускаю в воду. Туда же выливаю сок. Лежу также не более 15 минут. В такие ванны можно добавлять пару капель эфирных масел розы или розмарина, сосны или кедра.

Хорошо прогревает лимонно-медовая ванна.

> 6 лимонов нарезаю вместе с кожурой, заливаю горячей водой и даю 1 час настояться. Отжимаю в ванну через марлю полученную жидкость из мякоти и добавляю в воду 4–5 ст. л. меда.

Конечно, при аллергии на мед такую ванну делать нельзя.

После любой цитрусовой ванны я выпиваю горячего чаю с медом и лимоном, ложусь в постель, потею и после этого чувствую себя как огурчик. Любая осенняя простуда отступает.

Кугова Дарья Михайловна, г. Москва

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВСД

С подросткового возраста я мучаюсь вегетососудистой дистонией (ВСД). До сих пор не все врачи знают достаточно об этой напасти и тем более могут помочь дельным советом.

Раньше я вообще не понимала, почему осенью и весной меня мучает такая слабость, часто бывают головные боли и сердцебиения. Родители думали, что я выдумываю свое плохое самочувствие, чтобы не ходить в школу, и не представляли, насколько сложно мне было подняться с постели и дойти до школы.

Уже будучи взрослой, я нашла врача, который смог хоть немного помочь мне. Именно благодаря ему я поняла, что нужно всегда хорошо высыпаться, иначе организм не успеет набраться энергии.

Из-за моего низкого давления врач не велел сильно ограничивать себя в соли. А я раньше думала, что соль в любом случае вредна, и старалась есть ее как можно меньше. Конечно, злоупотреблять ею нельзя, но понемногу солить блюда необходимо. И еще не повредит 1 чашечка сладкого кофе с утра или чай с парой

долек горького шоколада, в котором много антиоксидантов, полезных для сосудов. А у тех людей, которые страдают ВСД, сосуды реагируют буквально на все – на холод, стрессы, неправильное питание. Поэтому их все время надо поддерживать – гулять, делать контрастные ванны и другие закаливающие процедуры.

Чтобы пережить холодную, дождливую и темную осень, я 2 недели помогаю себе экстрактом родиолы розовой. Пью по 10 капель 2 раза в день.

Дозу превышать категорически нельзя, и долго пить настойку также не стоит – это может вызвать перевозбуждение и бессонницу. А когда пьешь родиолу в меру, то появляются силы и ясность ума, отступает сонливость и немного повышается давление.

Сидор Алена, г. Сыктывкар

ЯЗВА ТРЕБУЕТ ТЕРПЕНИЯ

Казалось бы – столько сейчас разных современных лекарств создано, уж что-что, а язва желудка должна лечиться легко и просто. Но язвенников как-то меньше не становится.

Я сам много лет был язвенником, и знаю, что процентов 90 случаев рецидивов этой болезни целиком и полностью лежат на совести самих больных. Как только желудку стало полегче и ушла боль, а гастроскопия показала, что язва зажила, – все, мы быстрехонько забываем и про диету, и про вред стрессов, и про то, что курение и алкоголь для язвы – лучшие друзья. У меня язва открывалась 7 раз, и дело шло уже о резекции желудка. Я этого себе позволить не мог, потому решил наконец заняться собой основательно. Вот моя стратегия, которая и помогла мне вылечиться и вот уже 15 лет жить без язвы. А уж тактику пусть каждый в соответствии со своим умом для себя подберет.

- Если начали лечиться, то лечитесь до конца, а не только до исчезновения болей и начала рубцевания язвы. Не важно, чем вы лечитесь – таблетками, травами или другими средствами. Пока обследование не покажет, что слизистая в полном порядке, – лечитесь.
- Залечив ее, не расслабляйтесь. Если доказано, что курение и спиртное способствуют образованию язвы, то не пытайтесь проверить в многотысячный раз правильность этого факта на себе. Либо откажитесь от этих ядов, либо тогда уж не пеняйте на врачей и судьбу за то, что выздороветь не можете.
- Диета должна стать не просто вашим лекарством, а образом жизни. Не любит желудок всей той гадости, которой мы себя привыкли потчевать, – консервов, маринадов, полуфабрикатов, газировок и фастфуда. Ему нужна хорошая, свежая и приготовленная своими руками здоровая еда.
- Будьте поосторожнее с таблетками. Обезболивающие и противовоспалительные средства быстро снимут головную боль, только вот желудку повредят и могут спровоцировать рецидив язвы. Лучше сделайте массаж, выпейте травяной настой или просто отдохните – может, эффект будет не такой быстрый, зато и вреда желудку не принесете.
- Наконец, найдите способы оставаться спокойными и жить без стрессов. Тут одного совета нет – кому-то поможет молитва, кто-то займется йогой. Я освоил медитации, дважды в день. Перестал заводиться с полоборота, переживать без повода – и не только желудок, но и все тело от этого почувствовало себя намного лучше.

Ну а конкретные средства лечения вы всегда найти сможете. Я многие рецепты в «Лечебных письмах» нашел, и они мне помогли, спасибо всем, кто делится ими.

Я же хотел написать о том, как от язвы раз и навсегда избавиться. И надеюсь, мое письмо тоже кому-то поможет.

Ларионов Вадим Михайлович, г. Санкт-Петербург

МОРСКАЯ КАПУСТА ПОМОЖЕТ СУСТАВАМ

Осенью погода переменчива, и в наших краях чаще всего она промозглая и холодная. От этого не только настроение портится, но и суставы начинает ломить – у меня артрит.

Особенно тяжело приходится пальцам на руке и коленям. С болями мне помогает справиться одно средство, которым и хочу поделиться. Его удивительные свойства я открыла для себя случайно. Моя дочка пошла на курсы антицеллюлитного массажа и все, что изучала, пробовала на мне. Одно занятие было у них посвящено водорослевым обертываниям. Это хорошее средство борьбы с целлюлитом, после него разглаживается кожа, начинает лучше работать лимфатическая система, за счет чего и убирается целлюлит. Вот дочка на мне и поэкспериментировала, чтобы посмотреть результаты и отточить методику. Состояние после того как я час полежала, завернутая в листья ламинарии, действительно улучшилось, кожа стала как у младенца. Но самое удивительное – в тот день у меня с утра ныли колени, как обычно, а после обертывания боль прошла.

Я потом уже специально попробовала повторить это, когда опять боль дала о себе знать – и опять с хорошим результатом. С тех пор так себя и лечу. Приступы случаются пореже и переносятся намного легче.

Целые листья ламинарии найти не всегда возможно, но в любой аптеке продается сушеная измельченная морская капуста. Можно обойтись и ею. Для этого надо залить ее холодной водой и дать набухнуть полчаса-час. После чего завернуть в марлю, приложить к коленям, закрепить полотенцами и держать несколько часов. Без марли капуста держаться не будет, осыпется.

Руки же я просто погружаю в большую миску с набухшей ламинарией и сижу так час-два, смотря какое-нибудь кино по телевизору. После этой процедуры можно спокойно спать, не мучаясь от болей.

Лавренчук Н.Г., г. Санкт-Петербург

Чтобы помнили люди тебя

Через любимую газету поздравляю всех учителей с их профессиональным праздником – Днем учителя! Желаю доброго здоровья, счастья и новых творческих успехов в таком нелегком, но благородном труде!

Каждый из нас когда-то учился в школе и помнит родных учителей. С особой любовью я вспоминаю свою первую учительницу начальных классов Полину Федоровну, которая была как вторая мама. К сожалению, ее давно уже нет, но светлая память о ней до сих пор живет в моем сердце.

С благодарностью вспоминаю учительницу по русскому языку и литературе Соболеву Раису Павловну. В школе она проработала более 40 лет, сначала учителем, а потом директором. Сейчас Раиса Павловна на заслуженном отдыхе. Кстати, в следующем году у нее юбилей, 80 лет! Это учитель от Бога. Она не жалела ни сил, ни времени для того, чтобы все ее ученики были успевающими, чтобы выросли грамотными, образованными и воспитанными. С отстающими Раиса Павловна всегда занималась дополнительно после уроков. Ну кто, скажите, из современных учителей способен на такой трудовой подвиг? Желающих поработать после занятий сейчас нет. И в родном селе Раиса Павловна всеми уважаемый человек. А это и есть высшая награда учителю за его долголетний и добросовестный труд. Низкий ей поклон и многие лета!

С особой благодарностью обращаюсь к учителям своего внука, инвалида по зрению. С ним занимаются на дому Марчук Валентина Викторовна, Шемякина Валентина Степановна, Незамаева Светлана Михайловна, Фиошкина Ольга Николаевна, Белоусова Марина Александровна, Орлова Надежда Владимировна. Спасибо, мои дорогие, за внимание, понимание и терпение! Здоровья вам и всех благ!

А в заключение для всех учителей напишу замечательные строки из песни 60-х годов «Учитель».

Учитель!
Сколько надо любви и огня,
Чтобы слушали, чтобы верили,
Чтобы помнили люди тебя!

Молю Бога, чтобы мое письмо успели напечатать ко Дню учителя! Я бы купила 10 номеров и подарила учителям внука и моим подругам. Это лучший подарок для них!

Адрес: Артемовой Татьяне Андреевне, 142211, Московская обл., г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18

Здоровье – большой труд

Расскажу вам об одной женщине, которой восхищаюсь. Может быть, мой рассказ поможет читательнице Антонине с Украины. А может, и еще кому-нибудь.

С Марией Николаевной я познакомилась случайно. Имя ее здесь изменила, так как не спросила у нее, можно ли рассказывать обо всем этом. У мужа Марии Николаевны в прошлом году обнаружили рак прямой кишки. Сначала, как и у всех, был шок. Не знали, что делать. Но потом потихоньку Мария Николаевна пришла в себя. Начала читать разную литературу, стала расспрашивать, как и чем люди лечатся. Слушая врачей, не исключали и народную медицину.

Много полезного Мария Николаевна взяла из книги Геннадия Гарбузова про лечение рака. Это специалист в области нетрадиционного лечения онкозаболеваний, ученый, биолог, давний последователь академика Б. Болотова. Автор книги пишет о том, что антиоксиданты способствуют самоуничтожению раковых клеток и усиливают действие друг друга. Но только с их помощью нужного эффекта не достичь. Необходим комплекс мер.

Чтобы муж излечился, делали клизмы с чистотелом. Ежедневно отжимали сок из свеклы. Постепенно количество сока довели до 1 л, и в течение дня больной его выпивал между приемами пищи. Но сначала его следует поместить в холодильник на 2 часа. Свежий, только что отжатый сок употреблять нельзя! Еще больной принимал мумие, каменное масло. Мария Николаевна проращивает пшеницу, потом пропускает ростки через мясорубку и добавляет в кашу, другую еду.

В рацион должна входить зелень, или надо отжимать сок из нее. Это источник особых веществ энзимов, а главное – хлорофилла, который влияет на кроветворение и восстанавливает гемоглобин. Облученным животным давали хлорофилл, и эритроциты у них быстро восстанавливались. Также хлорофилл подавляет действие и некоторых вирусов.

Мария Николаевна варит луковый суп. В луке есть селен, способствующий избавлению от опухолей. В рационе ее мужа семена льна и льняное масло.

Прочла Мария Николаевна о «живой» и «мертвой» воде, купила прибор в магазине медицинской техники и стала ее готовить. Сначала, как и было сказано в инструкции, у мужа появились боли, но со временем все прошло. Пищеварение наладилось.

А после того как провели облучение и получился ожог, делали компрессы. Сначала с «мертвой» водой, потом с «живой». И все зажило. Воду больной продолжает пить. В этом году сдал анализы – все хорошо. Но лечение, конечно же, продолжается.

Муж Марии Николаевны чувствует себя нормально, работает в саду. Глядя на него, и не скажешь, что был такой диагноз. Благодаря заботе и настойчивости Марии Николаевны заболевание удается держать под контролем.

И еще большое внимание надо обратить на питание, особенно в начале лечения. Мясо следует максимально ограничить, и можно только постное. Молоко – тоже. Лучше пить кефир, а чистое молоко исключить и каши на нем не варить. Сахар, сдобу и все мучные изделия также исключить. Полезна капуста брокколи. Кроме того, обратите внимание на такие растения: чистотел, календулу, лопух, золотой ус, зеленую кожуру грецких орехов, шалфей, душицу, чагу.

Во время лечения происходит интоксикация организма. Поэтому необходимо пить отвары овса и хвои. А лучше – отвар хвои, шиповника и шелухи лука. В результате выводятся токсины, очищается кровь. Об этом уже писали в нашей газете. Также в «Лечебных письмах» рассказывалось о ягодах черной бузины, которая растет на юге. Сироп из нее оказывает противоопухолевое, кровоочистительное действие, укрепляет иммунную систему. По мнению Г. Гарбузова, сироп из ягод бузины травянистой обладает мощным антиоксидантным действием.

Напомню, что здоровье – большой ежедневный труд. Нам нужны терпение и вера в успех. Желаю всем вам крепкого здоровья, успехов в лечении!

И еще есть пожелание для тех, кто обращается в рубрику «Люди добрые, помогите!». Пишите, пожалуйста, не только телефон, но и адрес, хотя бы до востребования.

Адрес: Сабанцевой Т.Е., 659306, Алтайский край, г. Бийск-6, Коммунарский пер., д. 25, кв. 56

Знаки судьбы существуют!

Написать в нашу газету на сей раз меня побудила рубрика «Зри в корень». Вот уж действительно – зри в корень бытия, самой жизни!

Это я про письмо «Знаки судьбы» в №17 от Родионовой Аллы из города Брянска. Если судить по моему немалому жизненному опыту, знаки судьбы однозначно существуют. Только мы в погоне за губительным для души комфортом утратили чувствительность наших душ. Всем хочется благополучия. Все тянутся к красоте, которая, по Достоевскому, «спасет мир». С детства нас учат считать, писать. Учат физике, химии, истории, прочим наукам. А вот науку жить каждый осваивает самостоятельно.

Вернусь к фразе Ф. Достоевского, вырванной из контекста и в таком обрубленном виде шествующей по умам. А ведь она оканчивается так: «Ах, кабы она (красота) добра была!» В нашей газете достаточно много писем от людей, это понимающих. Например, в том же №17 письмо Любецкого А.Е. из Москвы «В ответе за каждое слово». Есть и письмо Стеценко Н.П. из Екатеринбурга «Не упускайте шанс порадоваться», и много замечательных историй в рубрике «Лечим душу».

Я бы несколько переиначила фразу Ф. Достоевского: ах, кабы в ней (красоте) поселилась любовь! Любовь в истинном смысле слова. Та, которая долготерпит, разумно милосердствует, не завидует и не превозносится ни в чем. Любящий человек не раздражается по поводу и без. Он не забывает о том, что другой человек – как другой мир. Любовь не мыслит о мести, не получив желаемого. Она не врет и не лицемерит в угоду себе. Не ищет для себя одной только выгоды, просчитав жизнь на многие годы вперед, как случилось с Тоней из письма «Знаки судьбы».

Просто мало кто помнит и понимает, что мир двойственен. Вдохнул – значит, выдохнешь. Сердце сжалось – расслабится. После дня – ночь, а после бури – затишье. И так во всем. Если есть радости, будут и горести. Если есть счастье, значит, будут и неудачи. Недаром говорят, что за все надо платить. И если человек не умеет быть благодарным за то, что имеет, если беспредельно алчет, проявляет расчетливость до мелочности, вот тут ему Господь (или вечные законы Вселенной) и посылает знаки судьбы. В виде неудач, неисполнения желаемого, болезней и прочего, что человек воспринимает как несчастья для себя.

В наши дни много таких знаков. Природные катаклизмы случаются там, где раньше их не бывало. И человеческая жизнь обесценивается. Даже матери обрекают на гибель своих детей, а это самое страшное преступление против природы. Ведь звери, живущие инстинктами, ничего подобного не делают. В такие времена каждый разумный человек должен взять на себя ответственность за свои чувства, мысли, поступки. Значит, придется менять и мысли, и поступки в соответствии с законами, пришедшими к нам из глубины веков. Мерилом должны служить 10 Божьих заповедей. Тогда окружающий мир изменится. Да, изменится! Пусть медленно, с течением времени, но перемены к лучшему непременно произойдут. Только душа должна трудиться, что, безусловно, нелегко. Но надо учиться принимать людей такими, какие они есть, а не осуждать их. Ведь осуждение означает гордыню и разрушительные мысли. Надо учиться и уважать друг друга. Проявляя неуважение, мы не уважаем прежде всего себя. Надо помнить: внутренний мир другого человека, его чувства священны и неприкосновенны. Никогда не пытайтесь насильственно никого изменить. Лучше меняйтесь сами, и результат будет. Идеальных людей нет. Ваше восприятие окружающего мира – только ваше, а другой имеет право чувствовать, думать, поступать по-другому.

Еще нам надо учиться одобрять и хвалить. В каждом есть разные качества. Ищите хорошее в человеке, даже если вам лично он несимпатичен! Все это отзовется добром, и вы будете здоровы.

Пришло время, когда каждому из нас надо ежедневно трудиться, «ремонтировать» бедные души, так сильно попорченные во времена безбожия, безверия, вседозволенности. Пора, пора, а то ведь можем и не успеть!

Всем читателям и создателям «Лечебных писем» желаю позитивного мышления, которое и приведет нас к здоровью!

Адрес: Егоровой Ольге Федоровне, 186790, Карелия, г. Сортавала, ул. Бондарева, д. 14, кв. 17

цитата



Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая о всем организме, так нельзя лечить тело, не леча душу.

Сократ

КАК ПОМОЧЬ КИШЕЧНИКУ

В рубрике «Люди добрые, помогите!» встречаются просьбы помочь при такой деликатной проблеме, как запор. Я знаю, как решить эту проблему.

Люди и клизмы делают, и слабительные пьют, и на диетах сидят, но все тщетно. Однако бывает, что недуг этот вызван опущением внутренних органов – мочевого пузыря, матки, кишечника. Тогда надо делать следующее.

Утром, не вставая с постели, перевернуться на живот. Встать на колени и локти. Ягодицы тянуть вверх, а живот вниз. И стоять так 15 минут. Если тяжело, то сначала минуты 3. Постепенно каждый день добавлять по 1 минуте. Можно делать такое упражнение 3 раза в день в течение месяца, если вы молоды. А людям постарше – 1 год.

Еще хотя бы летом, осенью надо есть томаты, тыкву, дыню. Желаю всем здоровья!

Адрес: Легкой Нине Михайловне, 676620, Амурская обл., Ромненский р-н, с. Ромны, ул. Партизанская, д. 3. Тел. 8-963-809-29-68

БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!

Долго не решалась написать вам. Вот уже пошел четвертый месяц, как не стало моей второй половинки. Знакомые говорят, что у меня погасли глаза.

Прожили мы с моим любимым почти 45 лет. Жили в любви и согласии. Но было одно «но» – он никак не мог расстаться со своим «Беломорканалом». Только ему отдавал предпочтение. Кто не знает, могу сказать, что это очень крепкие папиросы. Стаж курильщика у мужа – 50 лет. В результате – ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких), 4-я стадия. Кислородное голодание, отек мозга и легких. Ушел из жизни в 66 лет. Почему-то он уверял, что если курить, то не будет рака легких, и мокрота отходит лучше, и живот не растет. Такие вот убеждения – единственное, из-за чего мы ссорились. Муж никак не мог понять, что при больных легких еще и табачная зависимость – совсем плохо.

Наши мужчины долго не живут. Боритесь за их здоровье, убеждайте их отказаться от курения! Обратите внимание, когда едете в электричке на дачу: мужичков, кому за 60, совсем мало, человек 10 в вагоне. А остальные – вдовы.

Очень тяжело переносить горе утраты. Надо было мне быть настойчивее.

Адрес: Дементьевой (Гончаровой) Галине Михайловне, 680051, г. Хабаровск, ул. Панфиловцев, д. 29, кв. 67

ВАЛЕРИАНА ПРОТИВ ЗУБНОЙ БОЛИ

Недавно сделала для себя одно открытие. Напишу для читателей любимой газеты простой и эффективный способ быстрого избавления от зубной боли.

Разболелся у меня верхний коренной зуб как раз под выходные дни. Уже начала себя настраивать на визит к стоматологу в понедельник, чтобы удалить тот зуб. Но неожиданно попал в руки рецепт избавления от зубной боли с помощью листьев валерианы. Их у меня не было, зато настойка валерианы оказалась под рукой.

Я намочила в настойке маленький кусочек ватки и приложила к больному зубу, а нижним здоровым зубом прижала ватку. Буквально через 10 минут зуб перестал ныть. И так делала несколько раз, когда больной зуб давал о себе знать.

К моему удивлению, за 2 выходных дня таким вот способом и вылечилась. Прошло уже больше месяца, и зуб удалять не пришлось. Советую вам взять себе на заметку этот рецепт!

Адрес: Артемовой Татьяне Андреевне, 142211, Московская обл., г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18

ЧТОБЫ НОГТИ БЫЛИ ЗДОРОВЫ

Чтобы ногти выглядели блестящими и здоровыми, самое главное – правильное питание.

В ежедневный рацион должны входить продукты, которые содержат: витамин А (морковь), желатин (заливное, мармелад, желе), йод (морская капуста, авокадо), серу (зеленые овощи), кальций (рыба и все молочное).

Еще в домашних условиях можно делать простые косметические процедуры – ванночки.

Возьмите 1 ст. л. морской соли и растворите ее в стакане теплой воды. Продолжительность процедуры 20 минут. Ванночки необходимо принимать 1 раз в 2 дня в течение 2,5 недели.

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская область, г. Раменское, г/п, д/в

ПРИ ПЯТОЧНЫХ ШПОРАХ

Всем, кто страдает от шпор, рекомендую следующее лечение.

- Корень марены красильной измельчить в порошок. Принимать по 0,5 ч. л. 2 раза в день через 30 минут после еды, запивая водой.
- Взять траву звездчатку, которую еще называют мокрицей. Залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. травы, настоять и пить по 100 мл 4 раза в день до еды.
- После того как слили настой звездчатки, траву не выбрасывать. Прикладывать ее в виде компресса на ночь к больному месту. Днем же можно прикладывать к шпоре и ко всей пятке дольку лимона без кожуры. Отрезать от широкого скотча 20–30 см, на липкую сторону, на середину положить 2 ватных диска, а сверху – дольку лимона. Все это приложить к пятке и

надеть носки. Скотч зафиксирует лимон с ватным диском. Так можно ходить целый день.

- Перед тем как делать компрессы с лимоном и мокрицей, хорошо принять ножные контрастные ванночки с солью, если есть время.

То же самое можно делать, если беспокоят натоптыши, «горят» и болят подошвы.

Теперь несколько слов о марене красильной. Это растение чудесно растворяет и выводит из организма соли мочевой и щавелевой кислот. Кроме того, избавляет от камней всех видов и песка в почках. Марена помогает при простатите и снимает воспаление всей мочеполовой системы.

Сок лимона тоже великолепно растворяет соли и способен через кожу проникать в капиллярную систему.

Лечение следует проводить на убывающей Луне.

Адрес: Баркаловой Татьяне Александровне, 352386, Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Целинная, д. 162

РЕЦЕПТЫ ОТ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Напишу вам рецепты лечения бронхиальной астмы. Считаю, что народные средства сильнее, чем многие лекарства.

- Измельчить 300 г листьев алоэ, добавить 200 г меда и 0,5 л водки. Все перемешать и поместить в темную бутыль. Поставить на 3 дня в темное место. Принимать по 1 ст. л. через 1 час после еды.
- В 1 л холодной кипяченой воды накрошить 4 репчатые луковицы и настоять ночь. Процедить настой и пить по 0,5 стакана несколько раз в день.
- Мать-и-мачеху заваривать как чай и пить по 30 мл в день.
- Смешать 100 г тертого хрена и сок 2 лимонов. Принимать по 0,5 ч. л. 2 раза в день.
- Залить водой 100 г зерен пшеницы. Когда появятся ростки величиной 1 мм, промыть зерна и пропустить через мясорубку. Добавить по вкусу растительное масло и мед. Съедать за один раз.
- Листья малины, лопух и мяту смешать поровну. Залить 1 ст. л. сбора 200 мл горячего молока, настоять и процедить. Пить настой теплым.

Адрес: Белюнову Александру Павловичу, 453261, Башкирия, г. Салават, ул. Зои Космодемьянской, д. 5

КАМЕШКИ ДЛЯ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ

Предлагаю свой рецепт для беспокойных ног. Мне он помогает. Желаю, чтобы и вам помог.

Насобирать камушков, гладкой гальки. Хорошенько вымыть, обдать кипятком и положить в тазик (только не железный). Налить литров 5-6 теплой воды, развести в ней 0,5 пачки морской соли (продается в аптеке). И начать хождение-топтание по камешкам. Минут через 15-20 посидеть и дать ногам высохнуть, не вытирая их. Можно сделать 6 процедур, используя одну воду, подогревая ее. А потом – еще 6 со следующей половиной пачки соли. Посмотрите, какими станут ваши ножки!

Адрес: Гомолко Ариадне Андреевне, 353206, Краснодарский край, ст. Пластуновская, ул. Базарная, д. 154

ЕСЛИ МУЧАЮТ ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

Надеюсь, мои рецепты помогут больным людям.

- Взять 1 кг просеянной березовой золы и залить 10 л крутого кипятка. Настоять, укутав, пока настой не станет теплым, и процедить. Больную ногу или руку опустить в этот щелок на 30 минут.
- Если неудобно делать ванночку, можно и компресс. Марлю сложить в 6-8 слоев, намочить в том же щелоке и положить на больное место на 2 часа. Компресс делать 2 раза в день.

Через 2-3 дня пойдут гнойные выделения, и рана очистится. Но после компресса язвы надо промывать настойкой календулы – 40 капель на 1 стакан холодного настоя березовых листьев. Промывания после ванн и компрессов делать регулярно, через 2-3 часа. И потом каждый раз перевязывать больное место чистой марлей.

Адрес: Хохряковой Нине Игнатьевне, 623300, Свердловская обл., г. Красноуфимск, ул. Куйбышева, д. 55, кв. 60

ЦЕЛЕБНЫЙ СОН – БОЛЕЗНИ ВОН!

Чтобы сон был крепким и целебным, надо делать следующее.

1. Стараться ложиться в одно и то же время, до 23 часов.

2. Помещение хорошо проветривать, чтобы было прохладно.

3. Перед сном можно выпить вот такой состав: корвалол, боярышник, пион, валерьяна, пустырник. Достаточно 40 капель на рюмку воды.

4. Можно вспомнить эпизод из жизни, когда вы были молоды, здоровы и счастливы.

5. Неплохо произнести волшебные слова: «Господи! Дай мне отоспаться, во сне не просыпаться, здоровья, силушки набраться». И еще можно повторять: «Покой, покой, пошли мне сон глубокий такой».

А если вас мучили во сне кошмары, произнесите: «Бог со мной, дурной сон не мой». И убеждайте себя: «Будет самый замечательный день – удаче шире я открою дверь».

Всем крепкого сна и только добрых сновидений!

Адрес: Мерцаловой Изольде Михайловне, 105066, г. Москва, д/в

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ НАЛАДИТ КОСТЯНИКА

Не ценят у нас эту ягоду, а зря. Ведь костяника – красивая и удивительно целебная ягода.

Словно рубиновые звездочки рассыпана костяника по сосновым борам и лесам. А листья костяники умеют предсказывать погоду: если они сворачиваются в трубочку, значит, погода будет ясная, солнечная. Если расправляются – в скором времени ждите дождя.

По целебным свойствам эта скромница даст фору заморскому ананасу. Костяника точно так же окисляет жировые клетки, как и вытяжка из ананаса. Так что если хотите похудеть, ешьте на здоровье – и эффективнее, и дешевле.

С этой же целью можно использовать настой из листьев костяники. Такой напиток регулирует обменные процессы в организме и успокаивает поджелудочную железу при панкреатите.

Надо взять 1 ст. л. листьев костяники, залить 0,5 л кипятка, настаивать 15–20 минут и пить по 1 стакану 2 раза в день.

Кстати, свежие или распаренные сухие листья костяники отлично помогают при переутомлении глаз и конъюнктивите – их надо накладывать на веки.

Емельянова Наталия, г. Выборг

ДВЕ МИНУТЫ – И ЧУДО-МАЗЬ ГОТОВА!

У мужа часто воспаляется тройничный нерв. В машине ездит с закрытыми окнами, боится сквозняков. Чуть подует ветерок – и воспаление тут как тут.

Кто сталкивался с такой проблемой, тот знает, насколько тяжелым бывает положение. Врачи при таком заболевании – невралгии тройничного нерва – бюллетень не дают. А боль порой бывает такой, что работать невозможно!

Справиться с недугом помогает мазь домашнего приготовления.

Я смешиваю 2 ч. л. хвои можжевельника с 2 ч. л. порошка листьев лавра, добавляю 6 ч. л. сливочного масла, тщательно перемешиваю. Готовую мазь втирать в область шеи и височных долей.

Чтобы мазь не испортилась, ее лучше хранить в холодильнике. А пригодится она может и при радикулите, и при заболеваниях суставов, и при остеохондрозе, и при воспалении седалищного нерва – ведь можжевельник и лавровый лист очень быстро ликвидируют и воспалительные процессы, и болевые ощущения.

Годунько П.И., г. Тула

ЕСЛИ ПРОПАЛ АППЕТИТ

В какой журнал ни заглянешь, везде предлагают диеты для похудения. Да, людей с избыточным весом сейчас достаточно много, и эта тема для них актуальна!

Но есть и такие страдальцы, которые никак не могут поправиться. Их немного, но тем не менее они есть! Рекомендую воспользоваться пастернаком – он возбуждает аппетит, оказывает благотворное действие на процессы пищеварения, полезен при общем упадке.

Внешне пастернак похож на крупную белую морковь, а по острому своеобразному вкусу напоминает сельдерей или петрушку корневую.

Смешайте 2 ст. л. измельчённых корней пастернака с 3 ст. л. сахара, залейте 1 стаканом воды, кипятите15 минут, настаивайте 8 часов. Принимайте по 1 ст. л. 4 раза в день за полчаса до еды.

Успехов вам и радости!

Онюсинко Наталия Ивановна, г. Москва

СПОРЫШ – ЗАЩИТНИК ЖЕНЩИН

Издавна на Руси спорыш считался замечательным средством от бесплодия. А в XX веке растением заинтересовалась и официальная медицина.

Ученые выяснили, что действительно спорыш оказывает лечебное воздействие на матку и яичники, облегчает зачатие.

Молодая зелень спорыша нежна и питательна. В ней содержится масса полезных веществ, которые оказывают тонизирующее и капилляропротекторное действие.

Как вы понимаете, весь перечень биологически активных веществ спорыша я сейчас воспроизвести не могу – уж больно много их! Но о некоторых расскажу. В спорыше есть и биофлавоноиды, и витамины. Кроме того, в составе этого растения обнаружены лечебные слизистые компоненты, вяжущие вещества. Присутствуют в спорыше и соли кремния, которые регулируют многие процессы в организме.

Взять 2 ч. л. травы спорыша, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 4 часов, процедить, охладить и принимать 4 раза в день перед едой по 1/2 стакана.

Настой спорыша – сильное противовоспалительное и обезболивающее средство! Им можно воспользоваться и при аднексите, и при кандидозе. Улучшение самочувствия наступает достаточно быстро, если ежедневно перед сном делать спринцевания теплым настоем спорыша.

Кстати, нельзя забывать, что спорыш – мощнейшее мочегонное средство, поэтому при длительном его приеме желательно употреблять продукты, богатые калием, кальцием и магнием.

Внимание: спорыш нельзя применять при беременности.

Шуливская Диана, г. Красноармейск

ЛИПОВЫЙ ЧАЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН

На земле немного растений, содержащих фитогормоны, которые имеют свойства, аналогичные свойствам женских половых гормонов. Одно из них – липа.

Благодаря содержанию фитогормонов цвет липы обладает удивительным омолаживающим и общеукрепляющим воздействием на женский организм. В любой период жизни женщины чай, приготовленный из цветков липы, даст ей огромнейшую пользу. Ну, например, если у женщины имеются нарушения менструального цикла или если месячные протекают с выраженным дискомфортом, то чай из цветков липы абсолютно необходим.

Если женщине больше 40 лет, надо обязательно через каждые 5-6 месяцев утром, в течение 4-6 недель, выпивать чашку липового чая, заваренного как обычный чай. Климакс и наступит намного позже, чем у ее сверстниц, и пройдет без проблем.

Предопухолевые и опухолевые женские заболевания – миомы, фибромиомы, кисты яичников, мастопатии и другие успешно лечатся липовым чаем. Но вот именно для этой цели липовый цвет надо собирать исключительно в те два дня, когда месяц самый молодой (серпиком). И пить чай из собранных в это время цветков липы надо долго, лучше постоянно.

Наумова Э.И. , г. Пенза

МЯТНЫЙ СОК

Все мои несчастья были связаны с плохим пищеварением. Как будто мой организм взбунтовался против всего, что я ему предлагала. Постоянные бури в животе, боли в кишечнике, запоры, потеря аппетита – все это причиняло мне большие неудобства.

Конечно, я пыталась помочь себе, ходила и к врачам, принимала периодически какие-то лекарства и пищевые добавки, но после некоторого улучшения состояние оставалось по-прежнему неудовлетворительным. Однажды мне рассказали, что мелисса, которую часто употребляют в качестве пряной приправы и просто для чая, – это как раз то, что мне нужно. Дело было на даче, соседка показывала мне заросли мелиссы, которую выращивала для себя, и рассказывала про ее удивительные свойства. Оказалась, что мелисса может помочь и мне.

Лекарство готовят так:

отжимают всю траву или только листья, собранные до цветения. Принимают по 40–60 капель, растворяя в воде с 1 ч. л. меда, 5–6 раз в день.

Результат сказался примерно дней через десять: пропали вздутия, потом колики. Я сейчас очень часто пью чай с мелиссой, он тоже замечательно действует на пищеварение, да и просто очень вкусный.

Кстати, такой чай способствует понижению артериального давления.

Чубарова Валентина Сергеевна, г. Краснодар

МОИ ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

Предлагаю читателям свои рецепты, с помощью которых справляюсь с болячками – а их в моем возрасте хватает: 4 сентября мне исполнилось 73 года.

В три часа ночи разбудила изжога. Таблетки закончились, не оказалось дома и пищевой соды. Взгляд упал на баночку натурального меда. Взял чайную ложку меда и медленно-медленно рассосал ее во рту, запив половиной стакана воды. Изжога прошла! Спокойно проспал до утра. И сейчас при первых признаках изжоги, а еще лучше – в целях профилактики вечером перед сном употребляю мед.

У меня дерматит. Врач-дерматолог выписала раствор фукорцина, который хорошо прижигает болячки (с вечера протереть раствором проблемные места, к утру образуются корочки, проходит зуд). Но для профилактики нельзя забывать о чистотеле. Название-то какое – чистит тело!

Летом, в период цветения чистотела, нарезать его травы вместе с цветочками, ополоснуть, просушить и смолоть на мясорубке. Через марлю отжать сок, перелить в бутылочку, закрыть крышкой, хранить в холодильнике. Протирать болячки соком.

Принимать сок внутрь – 5 капель сока на стопку воды (50 мл). Не забывайте, что чистотел ядовит, поэтому пользоваться им надо осторожно.

Если сок чистотела выпаривать на медленном огне, то получится густая мазь, которая очень эффективно помогает сводить болячки.

И берегите свою нервную систему. Недаром говорят, что все болезни от нервов. Стоит понервничать, и болезнь возвращается.

А вот еще один хороший рецепт, помогающий от запоров.

Взять 100 г натурального меда, 50 г изюма (пропущенного через давилку для чеснока), 50 г травы сенны (продается в аптеке, покупать в пакетиках), 1 ст. л. подсолнечного масла. Все тщательно перемешать, переложить в бутылочку с широким горлышком. Закрыть крышкой, хранить на нижней полке холодильника. Принимать по 1 ч. л. утром натощак за 1 час до еды и вечером перед сном.

Мне хватает одного раза – вечером, чтобы утром спокойно сходить в туалет: при двух приемах получается диарея. И не забывайте пить воду, до 2 л в сутки, лучше всего талую.

Адрес: Кузнецову Александру Федоровичу, 641871, Курганская область, г. Шадринск, ул. Архангельского, д. 33, кв. 16

СЕМЯ ЛЬНА ПРОТИВ ВАРИКОЗА

Рекомендую читателям простой и очень эффективный рецепт от варикоза, который мне помог.

У меня варикоз появился 25 лет назад, после третьих родов, когда мне было 35. Он особенно не беспокоил, и я отнеслась к нему спокойно, как к косметическому дефекту. Мне даже предлагали операцию, я отказалась – и правильно сделала.

Но тут авиаперелет: 4 часа вынужденного неподвижного положения ноги, потом пришлось долго ходить, с большой нагрузкой, и вечером возникла сильная боль в ноге по ходу вены. Сначала нога покраснела, чуть позже почернела, а сама вена превратилась в плотный тяж. И сильнейшая боль. Я медик, и мне стало все понятно. Дочь хотела вызвать скорую, но я, конечно, отказалась и попросила принести из аптеки несколько пачек семени льна, эластичный бинт, вату и компрессную бумагу. Этот рецепт старого врача-флеболога я прочитала лет семь тому назад в одном из популярных изданий.

Итак, берем пачку семени льна, высыпаем в кастрюльку, заливаем кипятком и варим на очень медленном огне минут 15-20. Воды где-то 150 или 200 мл – вы сами поймете. Должна получиться масса наподобие густой сметаны.

Теперь готовим компресс. Нам понадобятся салфетка, чтобы накрывала больную область, бумага, хороший слой ваты, эластичный бинт для фиксации повязки. Семя льна (достаточно теплое) выкладываем на салфетку, распределяем слоем толщиной в 1-2 см и быстро прикладываем. Поверх эластичного бинта нужно обмотать ногу теплым шарфом (я брала пуховой платок).

Этот компресс лучше делать на ночь, держать 8-10 часов: идет глубокое прогревание. Под ногу кладем небольшой валик и обеспечиваем покой. Ночью, если надо, можно осторожно вставать. Боль после наложения повязки притупляется, к утру легче. Но ногу надо щадить. Утром повязку снять, удалить остатки семени. Следующая повязка делается с новым семенем.

У меня обострение было от колена до паха. Обезболивающее не принимала. После трех процедур я уже наступала на ногу – правда, щадила, пользовалась бинтом. Но уже гуляла с внучкой. А через несколько дней ничто не напоминало о болезни. В нашем деле нужно следить за весом, больше двигаться.

А совсем недавно я с помощью семени льна оздоровила кишечник. Льняное семя есть в любой аптеке, стоит недорого. Это удивительное лечебное средство обладает сильнейшим противовоспалительным действием.

Адрес: Транько Любови Евгеньевне, 117418, г. Москва, ул. Цюрупы, д. 20, к. 2, кв. 22

ДИАГНОЗ ПО НОГТЯМ

Предлагаю простейший метод оценки состояния своего здоровья: по цвету, форме и структуре ногтей.

Желтизна ногтей часто связана с курением, с приемом некоторых лекарств.

Очень бледные ногти могут означать неполадки с желчным пузырем или почками.

Ногти слоятся – значит, в организме не хватает витамина А и кальция; изменили форму и структуру – нарушен обмен веществ.

Горизонтальные полоски говорят о перенесенной болезни внутренних органов или о дефиците витаминов. Вертикальные полоски бывают наследственными, а иногда возникают при излишней сухости ногтевой пластинки.

Красные полоски на ногтях – это признак повышенного давления, они встречаются у гипертоников. В отдельных случаях такие полосы появляются у людей, страдающих ревматизмом или сахарным диабетом.

Цветные полоски на ногтях могут появиться в связи с употреблением определенных медикаментов.

Выпуклые ногти: причиной этого могут быть болезни, связанные с сердцем, системой кровообращения, легкими или печенью.

Ногти в форме ложечки нередко означают, что вашему организму не хватает железа.

Даже то, что человек грызет ногти, может оказаться не просто дурной привычкой, а симптомом серьезного стресса, наличия глистов и т.д.

Обращайте внимание на свои ногти, и они вам расскажут о многом.

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская область, г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

ЯГОДЫ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Всем советую есть свежие ягоды – они содержат массу витаминов и минеральных веществ, а потому способствуют профилактике и лечению различных заболеваний.

• **Земляника.** В ней много витамина С и других веществ, благотворно влияющих на проницаемость стенок капилляров и повышающих физическую выносливость. Она содержит витамин фолацин (фолиевую кислоту), который повышает выработку эритроцитов и предупреждает развитие малокровия. Рекомендуют землянику при атеросклерозе, гипертонии, желчнокаменной и мочекаменной болезни, подагре, заболеваниях суставов.

• **Малина.** Содержит витамины С, Р, фолиевую кислоту. Стимулирует кроветворение, обладает потогонным и мочегонным действием. Малину полезно употреблять при атеросклерозе, малокровии, желудочно-кишечных заболеваниях, лихорадочных состояниях, при гриппе, астме, простудных заболеваниях.

• **Брусника.** Полезна при авитаминозе, гастрите с пониженной кислотностью, подагре, ревматизме, диабете, поносах. Хорошо тонизирует сердечную мышцу, понижает АД, повышает прочность и эластичность стенок кровеносных сосудов, в том числе капилляров. Противосклеротическое средство.

• **Облепиха.** Чай с добавлением ягод облепихи – отличное средство при любых инфекциях. Обладает тонизирующим действием. Применяется для снятия болей при воспалительных процессах, быстро заживляет раны.

• **Вишня** лечит и укрепляет организм. В ней много витамина С и Р, а железа в 2 раза больше, чем в яблоках. Вишня способствует кроветворению, улучшает аппетит. Ее употребление предупреждает инфаркты, связанные с образованием тромбов. Сок вишни обладает антисептическим и слабительным действием.

• **Смородина.** Используется при атеросклерозе, малокровии, пороках сердца, нарушениях сердечного ритма, ревматизме, болезнях почек, мочевого пузыря и ЖКТ, при простудных, инфекционных заболеваниях, пародонтозе. Смородиновый сок пьют по 1/4 стакана за 15 минут до еды. При простудных заболеваниях рекомендуется пить сок с медом.

• **Черника** – «глазная» ягода. Она способствует регенерации тканей сетчатки, уменьшает усталость глаз. К тому же черника расширяет кровеносные сосуды, снижает образование тромбов, улучшает местное кровообращение, препятствует повышению сахара в крови. Она рекомендуется при ухудшении остроты зрения, малокровии, подагре, ревматизме, заболеваниях ЖКТ и нарушениях пищеварения, язвенной болезни, кожных заболеваниях.

Адрес: Караваевой Т.В., 619000, Пермский край, г. Кудымкар, Энергетиков, д. 11, кв. 11

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАПИЛЛОМ

В журнале «ЛВ» №15, 2012 г., мы с подругой прочитали статью «Касторка против папиллом». У подруги были на шее папилломы, и она их вывела, как рекомендовалось в этой статье: дважды в день смазывала теплой касторкой.

А моя соседка рассказала о своем способе. Она купила в аптеке сок чистотела и каждый вечер смазывала верхушки папиллом, стараясь, чтобы сок не попадал на кожу, поскольку он сильно жжет. Недели через две папилломы отвалились.

Тем, кто страдает скачками давления, бессонницей, тревогой, советую подлечиться спицетерапией. Я вяжу с 13 лет, меня научила мама, и я ей очень благодарна. Вязать – удовольствие. Тревога улетучивается, наступает покой и радость.

А еще больше я люблю прясть. У меня разные веретена: тонкие для легкой пряжи (из козьего пуха), потолще – для прядения пряжи для носков, наколенников, варежек, поясов, лечебных шарфиков от остеохондроза (из овечьей шерсти). Когда я пряду или вяжу, ощущаю себя самым счастливым человеком. Изделия из шерсти лечат остеохондроз, радикулит, артроз, пяточную шпору. А как в них тепло! Я советую всем мужчинам приобрести теплые носки для профилактики простатита и аденомы простаты. Если же будете носить валенки, то никакие мужские болезни к вам не пристанут! В валенках тепло и уютно. Они защищают и слабую половину человечества – от женских болезней.

Адрес: Карповой Валентине Николаевне, 428003, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Николаева, д. 5, кв. 19А, т. 8-8352-55-00-70, 8-908-300-13-77

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Чтобы глаза сияли

В 53 года у меня и катаракта, и глаукома. Без очков вижу плоховато, читаю в очках. Подскажите, пожалуйста, доктор Г.Г. Гаркуша: можно ли мне использовать рецепт Шединой Т.А. из Тулы, напечатанный в «Лечебных письмах» №13 на стр. 22, «Лучшее средство для ваших глаз»? Сколько раз хотела попробовать! Но решила сначала посоветоваться с вами.

Адрес: Гиляловой Д.Н., 117321, г. Москва, ул. Островитянова, д. 22, корп. 2, кв. 43

Глаза – это зеркало души. Если на душе спокойно, радостно, если она наполнена любовью, то глазки сияют и не болят. А если на душе тягостно, мы нередко произносим такие фразы: «Глаза б мои не глядели», «Больно смотреть на это» или «Видеть тебя не могу». Вот и не видим того, чего не хотим. Но что же нам мешает замечать в жизни не только плохое? Постоянное недовольство, а иногда и гордыня, и гнев, накопившийся за много лет. И вот уже перед глазами туман, застилающий все прекрасное. Вспомните очередь перед кабинетом врача, где сидят в основном бабули и дедули: взгляды пустые, потухшие, в глазах печаль и разочарование. «Нет будущего, настоящее ужасно, в прошлом тоже ничего хорошего не вспомнить», – вот что читается в таких глазах. Да, жизнь сложна, с годами накапливаются усталость и недовольство. Так или иначе, но каждый из нас испытывает порой негативные эмоции. Однако любовь и радость мы можем создавать сами! Каждый человек сам создает свой мир, а потом почему-то не хочет смотреть на то, что создал. Надо очень захотеть, чтобы в жизни появилось что-то хорошее! Но часто нам лень работать над своим телом, над мыслями и эмоциями. А иногда мы просто не знаем, как это делается. И вот уже гнев переходит в обиду, разочарование, депрессию, которые приводят к серьезным заболеваниям, в том числе и глазным. Поэтому уж лучше сразу открыто выражать свое недовольство, чем копить в себе вредные эмоции. И постараться сделать все возможное, чтобы простить своих обидчиков. Прощение – это обретение собственной свободы и здоровья! Если вы не знаете, как работать над собой, вам помогут аффирмации Л. Хей, наговоры Г. Сытина, методы М. Норбекова. Почитайте книги этих авторов! Тогда и лечение начнет помогать.

Катаракта и глаукома означают, что в вашем организме произошел сбой. Ткани разрушаются, получая недостаточно питания. И одна из причин ваших болезней связана с холестерином, который откладывается в глазных хрусталиках. При глаукоме происходят сосудистые нарушения, глазные протоки засаливаются, а значит, жидкость не может двигаться свободно. Поэтому повышается давление. Отсюда и боль, без которой человек уже не может смотреть на свою жизнь. Не отчаивайтесь! Надо действовать, очищать свои мысли и душу. И очищать организм от шлаков. Вам помогут желчегонные и мочегонные чаи, индивидуально подобранные травяные сборы для очищения. И, конечно, нужны местные средства. Да, вам подходят рецепты, опубликованные в рубрике «Опыт лечения» в указанном выпуске газеты. Медовые капли, настоянные с яблоком, яйцом, вреда не принесут. Но этого недостаточно. Работайте над собой и выполняйте рекомендации вашего врача. Не забудьте и про гомеопатию. Ведь если в организме в целом все в порядке, то глаза сами по себе не заболят. И еще можете попробовать следующие народные методы лечения.

Моя мама на даче готовила такие лекарства для больных глаз. Заворачивала в марлечку, предварительно промыв, 10 листков крапивы и 1 лист ландыша. Все хорошенько мяла и на ночь помещала в чашке в морозилку, а утром доставала. К вечеру выделялся сок, который она отжимала, наполовину разводила чистой водой и закапывала в глаза. А жмых в марлечке на 30 минут прикладывала к векам. Курс – 14 дней, затем такой же перерыв. Лечиться лучше на растущей Луне.

Хороши еще и контрастные ванночки для глаз. Для приготовления растворов лучше использовать термокружки. В одной заварить стакан зеленого чая и остудить до температуры 38-40°. В другой кружке заранее приготовить стакан ромашкового настоя и хорошо охладить его в холодильнике. Разница температур должна быть примерно 25-30°. Настои процедить. Набрать в столовую ложку холодный настой ромашки. Наклониться над ложкой и 30 секунд повращать в ванночке открытым глазом, чтобы полностью его промыть. Затем перейти к теплой чайной ванночке, используя чистую ложку. Точно так же промыть второй глаз, и все повторить, каждый раз меняя ложки. Первая и последняя ванночки – холодные, так эффективнее.

Группа крови и наследственность

Прошу вас дать ответы на следующие вопросы. Сколько всего бывает групп крови, и какие из них совместимы при переливании? Что означают положительный и отрицательный резусы? Верно ли высказывание, что дети имеют группу крови одного из родителей?

Ахмедов К.К., Дагестан

В организме человека около 5 л крови. Она движется со скоростью поезда, чтобы доставить кислород и питательные вещества каждой клеточке! Кровь рас-

пределяет тепло по всему телу и обеспечивает водно-солевой обмен. Она доставляет гормоны и ферменты к разным органам. От нее зависит и наш иммунитет. Из чего же состоит кровь? Жидкая ее часть – это плазма и форменные элементы (различные клетки – эритроциты, лейкоциты, тромбоциты). Плазма содержит белки, минеральные вещества (натрий, калий, кальций, магний, хлор).

Всего есть 4 группы крови, которые обозначаются так: 0 (I) – первая, A (II) – вторая, B (III) – третья, AB (IV) – четвертая. Люди отличаются по группам крови, и такие отличия связаны с наличием или отсутствием в ней определенных антигенов и антител (белков).

Есть еще резус-фактор (Rh). Это тоже белки, которые находятся на поверхности красных кровяных телец. Они являются антигенами. Примерно 85% людей имеет резус-положительную реакцию. То есть у них в крови присутствуют такие белки-антигены. А у тех, кто их не имеет, реакция резус-отрицательная.

Это учитывается при переливании крови и важно при вынашивании детей. Бывает групповая несовместимость, которая приводит к гемолитической желтухе новорожденных. Бывает и резус-конфликт матери и плода, что вызывает те же последствия, может привести к различным заболеваниям и даже смерти младенца.

При переливании проводится тест на биологическую совместимость крови. В настоящее время переливают цельную кровь только одноименной группы. А раньше кровь группы 0 (I) с отрицательным резусом Rh (–) считалась универсальной. В экстренных ситуациях, когда не было времени или возможности сделать анализ, допускалось ее переливание донорам с остальными группами, но в минимальной объеме, до 500 мл. Сейчас уже известно, что такая кровь совместима не со всеми группами.

Что касается наследования группы крови от родителей к детям, то об этом читатели спрашивали уже не раз. Вот ответ на ваши вопросы.

У родителей с первой группой крови может родиться ребенок только с первой группой.

У родителей со второй – ребенок с первой или второй.

У родителей с третьей – ребенок с первой или третьей.

У родителей с первой и второй – ребенок с первой или второй.

У родителей с первой и третьей – ребенок с первой или третьей.

У родителей со второй и третьей – ребенок с любой группой крови.

У родителей с первой и четвертой – ребенок со второй или третьей.

У родителей со второй и четвертой – ребенок со второй, третьей или четвертой.

У родителей с третьей и четвертой – ребенок со второй, третьей или четвертой.

У родителей с четвертой – ребенок со второй, третьей или четвертой.

Так что утверждение, будто дети имеют группу крови одного из родителей, неверно. Все намного сложнее.

Заморская гостья агава



меня на подоконнике растет агава. Большая просьба: расскажите об этом лечебном растении!

Адрес: Хорт М.Д., 692900, Приморский край, г. Находка-17, ул. Верхне-Морская, д. 3, кв. 16

Ваше растение названо в честь Агавы – дочери одного из мифических царей древности. В переводе с греческого это слово означает «благородная, замечательная, превосходная». К роду агава относятся более 300 видов растений. Они распространены на островах Карибского моря, в Центральной Америке, на юге США. В Европу агавы были завезены во второй половине XVI века как экзотические, декоративные растения. В странах Средиземноморья и на Черноморском побережье Крыма, Кавказа их выращивают в открытом грунте. А в умеренных и северных широтах – как оранжерейное и комнатное растение. Чаще всего у нас встречается агава американская (10-15 видов).

Цветет агава один раз в жизни, а после цветения погибает, оставляя многочисленные корневые отростки.

Растение действительно полезное. Из листьев многих его видов изготавливают канаты, веревки, половики, грубые ткани, а из отходов – бумагу. Перед началом цветения собирают сахаристый сок темно-зеленой и некоторых других агав. Из него делают алкогольный напиток пульке. Также из агавы производят крепкие алкогольные напитки – текилу и мескаль. Этот сахаристый сок часто используют в кулинарии. Он заменяет сахар, а его аромат напоминает медовый с карамельным оттенком. Сироп агавы почти в 2 раза слаще сахара, что следует учитывать. Он очень густой, и добавляют его по капелькам.

В агаве много витаминов, кальция, железа и других минералов. Растение улучшает обмен веществ, помогает вывести из организма лишнюю жидкость, нормализует работу желчного пузыря и всей пищеварительной системы. Так что используют агаву и для лечения, особенно ее старые листья и свежий сок.

Сок можно применять как слабительное. На 0,5 л – 1 ст. л. водки, хранить в холодильнике и пить после еды по 1 ч. л. 2 раза в день до достижения результата.

Разведенный водой свежеотжатый сок – жаропонижающее и отхаркивающее средство. Принимают его по 1 ч. л. с 1/4 стакана горячей воды 3 раза в день. Этот сок еще и обеззараживает. При воспалениях на коже, загноившихся ранках им промывают больные места, а затем накладывают повязку. В народной медицине есть эффективный рецепт с агавой от фурункулеза: внутрь – 1 ч. л. сока с 1/2 стакана воды 3 раза в день в течение 10-15 дней; наружно – аппликации на фурункул.

Листья растения прикладывают к ранам, которые быстрее заживают. Они помогают и при радикулите, а также мастите. Еще в агаве есть противозачаточные вещества анордрин и динордрин. К сожалению, это лекарственное растение не приживается при нашем климате. А выращенное в комнатных условиях – менее эффективно.

НОВОЕ СВОЙСТВО ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

Оступиться и подвернуть ногу можно где угодно – даже на ровном месте. У нас на даче это обычное явление. В таких случаях помогает яблочный уксус с глиной.

Разведите 200 г глины водой, чтобы масса напоминала мастику. Добавьте 2 ст. л. яблочного уксуса. Окуните салфетку в раствор и наложите на больное место, оберните теплым платком. Держите повязку час–полтора, снимите. Туго перебинтуйте ногу. Иногда достаточно всего 4–5 процедур, чтобы все пришло в норму.

Спешу добавить следующее: когда я делала подобные процедуры своему супругу, то сама избавилась от грибкового поражения ногтя на правой руке. Произошло это само собой – от соприкосновения с глиной и уксусом, которые являются сильнейшими антимикробными и бактерицидными средствами, «империя» грибков пала. Демодекоз был побежден!

Водовозова Татьяна Викторовна, г. Углич

БЕЗОТХОДНОЕ ПРОИЗВОДСТВО

То, что овес – одна из полезнейших культур для здоровья человека, я знал с детства. Дедушка всегда говорил, что лошади – самые сильные и выносливые животные, а едят ведь почти один только овес. Став постарше, я опробовал на деле одно лекарство, которое мне когда-то рекомендовал дедушка. Лечить мне пришлось панкреатит и язву желудка. А спасся я простым овсяным киселем.

Я брал 100 г овсянки, высыпал в кастрюлю, заливал 1,5 л теплой кипяченой воды и оставлял в теплом месте для скисания на пару дней. Затем процеживал, жидкость ставил на огонь и, постоянно помешивая, доводил до загустения (это происходит практически сразу после закипания). В охлажденный кисель добавлял немного молока и пил по 1/2 стакана 3–4 раза в сутки.

Оставшуюся кашицу было жаль выбрасывать, и я приложил ее к коже – к тому месту, где были аллергические высыпания (красные, расчесанные чуть ли не до крови). Сделал я это из праздного любопытства: «А вдруг поможет?» И был удивлен, когда убедился, что зуд уменьшился. Так я открыл новый, доселе неизвестный никому способ борьбы с аллергическими высыпаниями на коже. Применял его не раз.

Безусловно, без очищения организма изнутри от аллергии не избавишься, но в качестве вспомогательного средства использовать можно.

Угаров Андрей, г. Кемерово

А МОЖЕТ, СТОИТ ВЯЗАТЬ?

Напряженный ритм жизни истощает нервную систему. И все тот же напряженный ритм жизни заставляет отказываться от каких-то приятных, но «энергоемких» (я имею в виду временные затраты!) занятий.

Взять, к примеру, вязание. Раньше наши бабушки и мамы, чтобы сэкономить, сберечь копеечку, старались вязать носочки, кофточки. А теперь этим редко кто занимается. Мы стараемся сэкономить время – считаем, что проще (да и по денежным затратам выходит то же самое) пойти в магазин и купить то, что нужно.

А вот я недавно я с большим удовольствием вернулась к вязанию, которым не занималась много лет. Толчком к этому послужил нервный срыв. Пропал аппетит, появилась бессонница. И по совету одного знакомого врача я начала заниматься вязанием, или спицетерапией, как он это называл.

Механизм действия «лечения» спицами связан с возникновением положительного очага возбуждения в мозгу. Во время этой работы рождаются приятные эмоции. И однообразие выполняемых действий, размеренный ритм движений способствуют нормализации деятельности нервной системы.

Кому-то успокоить расшалившиеся нервы помогает созерцание рыбок, кому-то – пение птиц, а мне – вязание. Каждый вечер уделяю этому занятию как минимум 30 минут. Про бессонницу забыла, стала спокойнее. А вещи получаются – любо-дорого смотреть: ни в одном бутике таких не найдете. Красиво, оригинально! Вот и еще один повод для радости.

Плинова Диана, г. Выборг

АРОМАТНАЯ ЗАЩИТА

У нас есть хорошая вечерняя традиция, которая спасает от гриппозных эпидемий. После ужина мы собираемся всей семьей, наливаем в красивую вазочку горячей воды и добавляем в эту вазу эфирное масло пихты – всего пять капелек. И дышим этим ароматом.

Также я наношу по капельке масла на одежду детям или на их носовые платки, чтобы они и в школе какой-нибудь вирус не подхватили. Эфирные масла летучие, поэтому быстро распространяют свои противомикробные вещества в окружающем пространстве и в легкие быстро проникают, не давая появиться воспалениям.

Позже мы решили пополнить наш арсенал еще каким-нибудь маслом, выбрали смесь лимона и апельсина. Аромат просто фантастический!

А лично я отметила еще одно свойство этих масел – они снимают спазмы сосудов головы и тем самым устраняют боль. Мне, много лет борющейся с вегетососудистой дистонией и часто применяющей обезболивающие таблетки, такой простой вариант купирования боли был на руку! И теперь я смело могу посоветовать его всем, кого мучает подобное заболевание.

С целью экономии ароматических масел можно самому сделать мешочек с нюхательной солью.

В обычную поваренную соль надо добавить 5 капель масла лимона или апельсина, тщательно перемешать. Затем пересыпать смесь в полиэтиленовый пакетик, запаять его раскаленным утюгом. В пакетике с солью сделать несколько дырочек и положить его в мешочек из натуральной ткани. Этот мешочек надо носить с собой во время эпидемий гриппа и как можно чаще вдыхать целебный аромат.

Пилевина В.А., г. Санкт-Петербург

12 000 ШАГОВ В БУДУЩЕЕ

Всемирная паутина – великая вещь! В ней за секунды можно найти ответ на любой вопрос. А меня в последнее время интересует все, что способствует продлению активной жизни.

Никогда раньше об этом не думала, но вот пошел ребенок в школу, и я размечталась... Хорошо бы стать другом своей дочери на всю жизнь и помочь ей вырастить моих внуков! Мысли – как снежный ком... Вспомнила, как месяц назад лечащий врач, когда у меня опять подпрыгнуло давление, сказал, что если я не сброшу лишний вес, то к пенсии, то есть через 15 лет, стану инвалидом. Наверное, у каждого в жизни возникает ситуация, когда начинаешь на себя злиться. Причем до такой степени, что появляется осознанная потребность что-то немедленно изменить. И я сделала свой первый шаг к здоровому образу жизни.

В Интернете – море советов. Я отфильтровала уж слишком радикальные (например, голодать по три недели). Потом составила себе программу и приступила к действиям со следующего утра.



Самый главный пункт – питание. Чтобы не портить жизнь основательно, поначалу решила не отказывать себе в любимой еде, но следовала принципу «одна треть». То есть стала есть в 3 раза меньше, чем обычно. В первые 3 дня страдала от голода, а потом привыкла. Как только научилась управлять аппетитом, изменила и качественный состав рациона. Больше сырых овощей, меньше хлеба, и то лишь ржаного! Никаких каш на молоке и полный отказ от сладкого! Последнее правило для меня самое трудное. Зато как только начинаешь понимать, что без пирожных и конфет самочувствие лучше, привыкаешь и к этому.

Следующий пункт в моей программе – физические нагрузки, что уже посложнее организации правильного питания. Во-первых, большую часть времени я на работе, а дома занимаюсь дочерью. Во-вторых, не могу совершать над собой насилие, ни за что не хочу бегать по утрам. Но и для меня нашелся выход: ходить пешком.

Ученые подсчитали, что для контроля над весом надо ежедневно проходить 12 000 шагов. Купила в спортивном магазине шагомер и в выходной день произвела расчеты. Узнала, сколько времени мне придется ходить. Получилось около 3 часов. Только 3 часа в день, чтобы быть здоровой и стройной! Я нашла это время. Теперь в голове роятся новые планы, и планки постепенно повышаются. Думаю, правнуки будут мною гордиться.

Гордеева Марина Александровна, г. Нижний Новгород

РАЗУМНЫЙ ПОДХОД К КАЧЕСТВУ ЖИЗНИ

Кто-то из геронтологов сказал, что долголетие само по себе – не самоцель. Важно жить долго, но умереть молодым. Я так понимаю, что это означает стремление оставаться активным как можно дольше. Поскольку человек есть то, что он ест, я пошел от обратного и составил список продуктов, которые есть нельзя. Он у меня короткий.

- Во-первых, совершенно исключил коровье молоко. Употребление его нежелательно, так как в нем есть белок казеин. Для переваривания казеина необходим специальный фермент, который отсутствует в человеческом организме. Поэтому оно – достаточно тяжелый продукт для нашей пищеварительной системы и может вызывать ее расстройство.
- Во-вторых, отказался от всех изделий из белой муки. Ведь это источник только чистых калорий. Рафинированный продукт не содержит витаминов и минералов. Поэтому все мучное способствует истощению поджелудочной железы, и возникает риск развития сахарного диабета.
- В-третьих, перестал покупать сахар. Он, как и мука, является рафинированным продуктом. В отличие от сахарной свеклы, из которой его получают, сахар полностью лишен полезных веществ.

Орловский Геннадий Викторович, г. Красногорск

ОТОДВИНЬТЕ СТАРОСТЬ

Как известно, вся наша жизнь складывается из мелочей. Поэтому грандиозные планы часто откладываются на потом и забываются. Я для себя решила, что лучше буду каждый день делать что-то конкретное для своего здоровья.

Давно уже собираю всевозможные оздоровительные рецепты, которые помогают отодвинуть старость. Вот мои любимые.

1. По возможности надо пить свежий сок из цветков и травы яснотки (крапивы глухой) по 1 ст. л. 4 раза в день до еды. Это укрепляет сердце и сосуды.

2. Смешайте 1 ч. л. красного жгучего перца, 500 г меда и 200 мл оливкового масла. Принимайте смесь 4-5 раз в день по 1 ст. л. до тех пор, пока порция не закончится. Такую профилактику старения можно проводить с перерывами не менее 3 месяцев.

3. Смешайте поровну кашицу из репчатого лука и мед. Принимайте утром и вечером по 1 ст. л. смеси в течение 2 месяцев. Снадобье очищает сосуды и предотвращает появление раннего склероза сосудов головного мозга.

Нам нельзя забывать и о том, что закаливание тоже омолаживает. Оно укрепляет иммунную систему, поэтому и здоровье в целом улучшается. Желаю всем бодрости и советую приложить некоторые усилия, чтобы жить активно и долго.

Спирина Тамара Васильевна, г. Псков

Берегите печень!



В наше время становится все больше людей, страдающих от болезней печени. И особенно страшен вирусный гепатит. Некоторые наши читатели уже отчаялись: лекарства очень дорогие, а помогают лишь на время... Но одним только лекарством такому горю не поможешь. К.И. ДОРОНИНА считает, что в подобных случаях необходимо комплексное лечение.

ПЛАМЯ РАЗРУШИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Причинами нарушений в работе печени и желчного пузыря могут стать повышенная кислотность, язва желудка или кишечника. На самом деле такие заболевания нередко формируются еще в младенческом возрасте. Нападение лямблий и прочих паразитов, физиологические нарушения (например, плохой отток желчи из желчного пузыря) могут оказаться следствием искусственного вскармливания, повышенной нервозности младенца. Вообще, большинство заболеваний печени, особенно желтуха, гепатит, связаны с ослаблением иммунной системы. И, конечно, с нашими эмоциями.

Избыточное выделение желчи, ее застой и закупорка желчных протоков свидетельствуют о характере и образе жизни человека.

Врачи древности сравнивали печень с очагом, где находится огонь жизни. Этот важнейший орган – средоточие огненных эмоций, таких как смелость, уверенность, энтузиазм, целеустремленность. Но если человек неуравновешенный, если огонь его эмоций разгорается слишком сильно, он может ослабить печень, и кровь будет плохо очищаться от ядов. А еще пламя в «очаге» легко вспыхивает от гневливости, жадности, скупости, зависти, страха.

Раздражение, ревность, честолюбие – все это вредит работе печени. Если она ослаблена, вы должны оберегать области пупка и солнечного сплетения, избегать слишком сильных эмоций и любой неумеренности. Не ешьте до полного насыщения. Учитесь подчиняться высшей воле. Слушайте свое сердце, ищите пути духовного совершенствования.

А для укрощения неконтролируемых огненных эмоций, вызывающих расстройства печени, используют травы с охлаждающими свойствами. Они успокаивают нервную систему.

Например, пустырник, шлемник байкальский, пассифлора. Помогает и вдыхание дыма от сандалового дерева, сухих корневищ валерианы.

ТРАВЫ И ДИЕТА

Многие травы, особенно горькие, способствуют оттоку желчи, удалению токсинов из печени и очищению крови. К таким растениям относятся: зверобой, бессмертник, цикорий, пижма, спорыш, полынь и другие. Многие из них широко применяют в западной фитотерапии.

Вообще, в Европе принято использовать горечи для хорошего пищеварения. Ведь сейчас неправильное питание часто вызывает расстройства в работе печени и других органов, а кроме того, приводит к ожирению. Особенно если конституция человека располагает к этому. Злоупотребление алкоголем, красным мясом, горячим и жирным, слишком сладким – вот что особенно вредит печени. Для ее очищения и укрепления, а также для профилактики застойных явлений рекомендую следующий фитосбор. Смешайте в равных частях куркуму, барбарис и шиповник. Если добавите к ним имбирь, сбор успокоит как печень, так и разум. Он уменьшает тягу к сладкому, жирному и алкоголю – ко всему тому, что губит печень.

Еще одно эффективное средство – трава володушка, которая широко применяется в китайской медицине. С давних времен ее использовали для лечения и славяне. Только у нас она называется солянкой холмовой.

Прекрасное тонизирующее средство для печени – сок алоэ. Тот самый «столетник», который живет на наших подоконниках, выручит и в таких случаях. Принимать его надо по 2-3 ч. л. 2-3 раза в день, если нет противопоказаний. Сок алоэ очищает и восстанавливает не только печень. Он отлично помогает при глазных и многих других заболеваниях.

Уникальными свойствами обладает известная с давних времен арника горная. Последние клинические исследования, проводившиеся как в Индии, так и на Западе, показали: она действительно эффективна при различных расстройствах печени. На сегодняшний день это единственное известное фитотерапевтическое средство для лечения хронического гепатита В. Помогает арника и при вирусоносительстве, то есть она способна остановить распространение заболевания.

Мягкие специи, пряные травы, такие как кориандр, фенхель, кумин, куркума, мята, муста, а из фруктов –лимон усиливают работу печени при застойных явлениях в ней. Они же улучшают аппетит. Их можно применять в виде приправ или чая до либо после еды.

Хорошо очищают печень хлорофилл и другие целебные вещества, содержащиеся в крапиве, одуванчике, мокрице, окопнике, листьях хрена. Но помните, что при многих заболеваниях печени, особенно тех, которые сопровождаются диареей, спиртовые настойки использовать не рекомендуется. Так что лучше применять травы в других видах.

Что же касается диеты, то особенно эффективно очищают печень сырые овощи и соки из зеленых овощей. Следует избегать жира и сахара (но можно мед). Такой диеты лучше всего придерживаться весной, когда проводится и общее очищение

организма от токсинов. В это время года уже становятся доступными многие дикорастущие травы.

Также людям, страдающим заболеваниями печени, с января следует ограничить блюда из картофеля, заменяя его корнями сельдерея.

ЧТО ТАКОЕ ГЕПАТИТ?

Это воспалительное заболевание печени, в большинстве случаев вирусное. При нездоровом образе жизни, неправильном питании заражение вирусом гепатита более вероятно. В таком случае болезнь развивается быстро, и она наиболее опасна. Вот статистика по самым распространенным видам вирусного гепатита.

- 12% случаев – вирус гепатита А (болезнь Боткина). Попадает в организм с загрязненными продуктами питания, водой, предметами обихода. Основными источниками инфекции служат больные.
- 68% случаев – вирус гепатита В, который переносится половым путем и через кровь.
- 16% случаев – вирус гепатита С, который передается так же.
- В 4% случаев заболевание вызвано вирусами герпеса.

Бактериальный гепатит не столь заразный и не так скоро проявляется. Но он может привести к сильному истощению организма. Чаще всего бактериальная инфекция, поражающая печень, попадает в организм с недоброкачественной пищей и водой, когда не соблюдаются санитарные нормы.

Что еще может спровоцировать заражение? Вредные продукты, названные ранее. Курение, алкоголь, наркотики. Все это нарушает обмен углеводов и жиров, за который «отвечает» печень. Повышают восприимчивость к гепатиту и некоторые перенесенные ранее инфекционные заболевания. Например, герпес или мононуклеоз. Сказываются и отрицательные эмоции, о которых мы уже говорили.

Важно знать симптомы гепатита. В тяжелых случаях отмечается желтуха. Желтеют кожа, глаза, а также моча и стул. Также болезнь проявляется лихорадочным состоянием, потерей аппетита, тошнотой или рвотой, болями и повышенной чувствительностью в области печени, диареей, общей слабостью.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

Лечение назначает врач. Кроме того, надо знать, что при остром гепатите из рациона исключается все горячее, кислое, соленое и пряное. Нельзя есть ничего жареного. Противопоказаны мясо, рыба, сыр, масло, рафинированный сахар и содержащие его продукты. В тяжелых случаях исключается и молоко.

Как очистить кровь и поддержать печень при гепатите?

- Смешать (поровну) бессмертник, корни одуванчика, барбариса и цикория, кукурузные рыльца, и цветки зверобоя. Залить 1,5 л кипятка 6 ст. л. сбора, настоять ночь и выпить за день, разделив на 7 порций. Принимать каждые 2 часа с в 8 утра до 8 вечера.
- В народной медицине славян основным средством от гепатита считаются листья и корни хрена. Сырье надо перемолоть и отжать из него сок. Порция на 1 день – не более 20 мл. Добавлять сок в травяные чаи 2–3 раза в день по 10 капель. Курс лечения – не менее 40 дней.
- При хроническом и остром гепатите прекрасно действует вино из алоэ. Измельчить в мясорубке или блендером 500 г трехлетнего живого алоэ. Добавить 500 г меда, 0,5 л церковного кагора и 1 стакан сока из жгучей крапивы. Настаивать в темном месте 3 суток в закупоренной посуде. Затем процедить очень тщательно, через 3 слоя марли. Перелить в удобную для употребления посуду и закрыть плотной пробкой. Принимать по 30 мл 2 раза в день независимо от еды.
- Лучшая пища для печени при гепатите – это маш, похлебка из чечевицы, овсяный кисель, проросшие зерна пшеницы. Для восстановления функции печени можно соблюдать монодиету – есть только маш 1–2 недели. Затем можно добавить коричневый рис, пшенную крупу.
- Полезен свежий нежирный творог – по 50 г за прием 6 раз в день (всего 300 г) с 1 ч. л. меда.

Чтобы болезнь не перешла в хроническую форму, лечение должно продолжаться не менее 3 месяцев.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ И ХОЛЕЦИСТИТ

Камни в желчном пузыре обычно образуются из-за нарушения оттока желчи и ее застоя. Как правило, заболеванию сопутствует холецистит – воспаление стенок желчного пузыря. В области печени и желчного пузыря отмечаются припухлость и повышенная чувствительность. Нередко возникает резкая боль.

Желчные камни бывают желтого, зеленого, красного цветов с острыми углами. Но иногда и черные, коричневые, сухие и шероховатые. В таком случае боль может быть острой, но воспаление и лихорадка не выражены.

Белесые, круглые и мягкие камни могут образовывать конгломераты величиной с голубиное яйцо. В таких случаях при болях нельзя применять согревающие средства.

Если у вас случился приступ и вы узнали, что желчный пузырь наполнен конкрементами (камнями), надо обязательно попасть в больницу. Тогда врач сможет решить вопрос об операции, которая иногда просто необходима.

Если вам поставили диагноз холецистит, предотвратить развитие желчекаменной болезни поможет фитотерапия. Эффективны желчегонные сборы. И обязательно каждый день надо пить настой шиповника: 2 ст. л. плодов на 0,5 л кипятка, настаивать ночь.

Есть и растения, помогающие растворять мелкие камешки. К ним относятся толокнянка, кукурузные рыльца, корни аира и пырея огородного, а также шалфей, подмаренник, морена красильная, семена кориандра и дикой моркови, цветки календулы.

Есть много лекарственных трав, которые используются для улучшения обмена веществ. Они тоже улучшают работу печени. Их может подобрать врач-фитотерапевт каждому строго индивидуально.

Целебная симфония

Более 200 лет назад С. Ганеманом была создана гомеопатия, что значит «лечение подобным». Своими удивительными принципами, необычным способом приготовления лекарств и их дозами новая медицина приобрела множество горячих сторонников и яростных противников. Не раз она переживала трудные времена, но сохранилась и даже добилась официального признания. Чем же может помочь людям гомеопатия сегодня? Рассказывает член Международной гомеопатической ассоциации, врач-гомеопат из г. Великие Луки А.Н. ПЧЕЛОВОДОВ.

– Александр Николаевич, многие считают гомеопатию чем-то старинным и загадочным, вроде алхимии. Неужели она может отвечать потребностям сегодняшнего дня?

– Воистину гомеопатия этим потребностям отвечает. Она в наибольшей степени соответствует заповеди: не навреди! А вот когда больных лечат средствами официальной медицины, то завершающий этап лечения порой не удовлетворяет ни врача, ни тем более пациента. Получая массу сильнодействующих средств, больной избавляется от острых симптомов, но вовсе не чувствует себя исцеленным. Чаще всего ему приходится покорно поглощать до конца своих дней таблетки (как, например, при некоторых формах гипертонической болезни), да еще слышать: «А чего вы хотите в вашем возрасте?» Тут всякая надежда на полное выздоровление улетучится. А чтение аннотаций к лекарствам только умножает неверие в фармацию.

Но оказывается, что уже более 200 лет существует гомеопатия, которая успешно излечивает множество недугов, причем использует в приготовлении своих лекарств ультрамикроскопические количества вещества (10-6 – 10-30 г), разбавленного и особым образом активированного (потенцированного).

– Как вы, врач-гомеопат с 20-летним стажем, можете объяснить, почему гомеопатия сумела выжить на протяжении двух с лишним веков и даже в годы гонений на нее?

– Доверие к гомеопатии сохраняется по той простой причине, что она действительно лечит – эффективно и безвредно. А врачи-гомеопаты уверены в гомеопатической системе, потому что она выстроена на твердом фундаменте патогенезов. Патогенезы – это подробные и системные описания изменений в физическом и психоэмоциональном состоянии людей, испытывающих на себе те или иные вещества в максимально переносимых дозах. Нужны патогенезы для того, чтобы в дальнейшем микродозами тех же веществ (разбавленных и потенцированных) успешно лечить больных со сходной симптоматикой. Так осуществляется главный принцип гомеопатии: «Подобное исцеляется подобным».

– Выходит, гомеопаты уже все знают про свои лекарства и про то, как ими лечить болезни?

– Нет, конечно, не все. В гомеопатии остаются не до конца решенными вопросы дозировки, систематизации обширной Materia medica («портреты» более 200 гомеопатических препаратов), есть лишь гипотезы о механизме действия микродоз. Необходимо усовершенствовать потенции и утвердить выверенную лечебную тактику. К тому же описания патогенезов у различных авторов различаются. Лично я предпочитаю издания немецких гомеопатов: немецкая точность и аккуратность (начиная с «отца» гомеопатии Ганемана) – залог правильного назначения лекарств.

– Неужели только «правильные» патогенезы позволяют сделать верное назначение гомеопатических средств?

– Патогенезы – это лишь основа или, точнее, гомеопатический инструмент, который не просто освоить. Начинающий скрипач обычно дерет струны смычком, и получается какофония. Так и начинающий гомеопат не сразу сможет подбирать микродозы гомеопатических средств, которые будут гармонично «звучать» в организме больного человека, исцеляя его. А ведь еще необходимо правильно анализировать симптомы, знать, как одни лекарства сочетаются с другими, освоить гомеопатическую биоритмологию, безошибочно определять конституцию человека…

– Зачем нужно знать конституцию пациента?

– Существуют так называемые конституциональные назначения. Например, люди крупные, рыхлые, малоподвижные относятся к «карбонической» конституции, и для них наиболее эффективными будут одни препараты. Для утонченных, быстро зажигающихся и быстро гаснущих, «фосфорных» пациентов больше подходит другой ряд препаратов, а для кривеньких, нескладненьких, «флюорических» – третий.

В гомеопатии существует много классификаций по различным признакам. Например, конституциональные средства хорошо помогают в случае полисиндромных состояний, когда у пациента накапливается целый комплекс синдромов (диагнозов), лечить которые поодиночке не удается. Такие лекарства называются полихрестами (средствами широкого действия). Порой достаточно бывает одного такого средства, чтобы пациент облегченно вздохнул и почувствовал, как с его плеч свалилась глыба, наступил покой. Действуют полихресты длительно и назначаются нечасто.

– Какие еще бывают гомеопатические средства, кроме конституциональных? И в чем заключается их правильный выбор?

– Разные музыкальные произведения, в зависимости от их характера, требуют от исполнителя особых выразительных средств, темпа и т.д. Так и при назначении гомеопатических лекарств. Когда у больного все горит, все кипит в организме, ужас и паника на лице, то, как говорили старые мастера, нужно применять «героические сред-

малых доз



ства»: аконит, белладонну, баптизию, мелилотус и др. Если же патогенез, то есть картина болезни, звучит заунывно и вяло, то «героика» не поможет. Здесь необходимы средства, вызывающие «постепенное затихание»: гельземин, кали карбоникум, туя и т.д.

Чтобы назначить правильное лекарство, врач проводит реперторизацию (специальный анализ) симптомов, определяет этиологию (причины) заболевания и конституцию человека, оценивает модальности (от каких факторов больному становится хуже, а от каких лучше) и сопутствующие заболевания.

– Говорят, что гомеопатические средства в высоких разведениях могут вызвать обострение хронического заболевания. Почему это происходит?

– Возвращение от хронического заболевания к здоровью возможно только через обострение. Однако в гомеопатии лекарственное обострение не грубое и обычно приводит к улучшению или выздоровлению от хронического заболевания. При частом приеме гомеопатического средства в высоких потенциях может возникнуть обострение, особенно если средство относится к группе глубоко действующих. Дело в том, что временные интервалы между приемами гомеопатических лекарств очень важны.

Поэтому нужно временно (до консультации с врачом) прекратить прием подобного средства. Нередко опытные гомеопаты, предвидя такую ситуацию, заранее дают больному дополнительный гомеопатический препарат, который должен смягчать действие основного средства.

– Как вообще может действовать гомеопатия, если в гомеопатических шариках вещества ничтожно мало, а в сверхвысоких разведениях его вообще нет?

– А вас не удивляет, что одного-единственного фотона (мельчайшей порции энергии света) достаточно, чтобы оставить отпечаток на чувствительной фотоэмульсии? Или что наш глаз в темноте способен уловить вспышку мощностью в один фотон? Больной организм тоже обладает высокой чувствительностью к различным факторам, вплоть до непереносимости. Нередко пациент начинает непрерывно чихать, вдохнув всего несколько молекул аромата цветка. Неужели человеку, реагирующему на столь ничтожное количество вещества, необходима лошадиная доза лекарственного средства? К счастью, существует гомеопатия, позволяющая с помощью минимальных доз лекарства освободить человека от недуга.

– Но механизм действия гомеопатии неизвестен!

– Все мы прекрасно знаем о гравитации, или силе притяжения, используем ее, умеем измерять даже самые слабые гравитационные взаимодействия. Но механизма действия этой силы наука пока не знает. Или вот человеческий организм: обмен веществ в нем возбуждается гормоном щитовидной железы в концентрации 10-16, что соответствует 16-му гомеопатическому разведению.

На мой взгляд, реальный механизм действия гомеопатических средств хорошо описывается теорией, которую я высказал на конференции и в печати 12 лет назад, а еще через 3 года московские физики в основном подтвердили мои идеи экспериментально, не упомянув при этом моей фамилии. Но в двух словах эту теорию не изложить.

– А почему нельзя больному, у которого 10 симптомов, назначить 10 лекарств – на каждый симптом по препарату?

– Допустим, у человека одышка, водянистый насморк, чихание, отеки под глазами, слабость, разжиженный стул, выраженное беспокойство, высокая температура, жажда. Исходя из предлагаемого вами принципа, можно подумать, что понос остановится камфорой, отеки уйдут от апоцинума, насморк излечит сабадилла, высокую температуру победит аконит. Именно так и действуют впопыхах новички. Однако в гомеопатии важнее всего синтез, и в данном случае один арсеникум альбум справится со всеми перечисленными симптомами.

– А если выбранное лекарство не действует, что делать?

– Если лекарство подобрано правильно, оно обязательно подействует. У одних пациентов сразу через несколько минут, у других через несколько часов или дней. Например, уменьшение узлов в щитовидной железе можно будет увидеть на УЗИ через 3 месяца, а субъективно ком в горле пройдет через неделю. Остановка аллергического ринита – через 5-10 минут. Но для того чтобы основное лекарство подействовало, мы предварительно назначаем такое средство, которое подготовит биохимическую «почву» для восприятия и наилучшего эффекта последующего лекарства.

– Что вы могли бы посоветовать из гомеопатии для самолечения пациентов?

– Сейчас издается много лечебников для домашнего пользования, но не советую слишком полагаться на них, особенно в серьезных случаях. В домашней аптечке желательно иметь гранулы: арника, аконит, антимониум крудум, пульсатилла, гельземин, коккулюс, бриония, камфора. Если вы, например, переели жирной пищи и вам тяжело, тошнит, примите пульсатиллу, и вы почувствуете облегчение. Ушибся ребенок, набил шишку – помажьте ее мазью арника, и за две минуты шишки не станет. Началось носовое кровотечение – примите по очереди арнику, гамамелис и феррум фосфорикум. Но далее обязательно обратитесь для обследования к терапевту и гомеопату.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА НОГИ

Мы с подругой по субботам ходим в баню. Это святое. Там мы сбрасываем усталость, накопившуюся за неделю, ублажаем себя парной, плаванием в холодном бассейне и разными косметическими процедурами.

Баня – своего рода женский клуб по интересам, поскольку за несколько лет уже образовалась дружная компания. Мы постоянно делимся рецептами красоты и здоровья. Там ведь трудно скрыть свои проблемы. Вот так я и узнала, что надо делать, чтобы косточки у больших пальцев ног никогда не смогли испортить жизнь.

Раньше думала, что эти самые косточки растут из-за отложения солей. Конечно, и соли играют свою отрицательную роль, но не главную. Косточки появляются из-за деформации сустава большого пальца. А происходит такое из-за постоянного неправильного положения стопы.

Я заволновалась, так как заметила, что на одной ноге косточка стала расти. Не откладывая, на следующий день пошла к ортопеду.

Сделали компьютерные снимки обеих стоп, и выяснилось, что пришла я как раз вовремя. Обнаружилось поперечное плоскостопие. Сразу же мне подобрали ортопедические стельки, которые использую, если приходится долго ходить или стоять. На всякий случай купила и специальные силиконовые вкладыши. Надеваю их на большие пальцы, когда ожидается большая нагрузка на ноги. А вообще, чтобы ноги отдыхали после дневной нагрузки, всем без исключения надо ими заниматься. Хотя бы делать ежевечерние солевые ванночки.

Особенно полезно – с морской солью. Ванночки, с одной стороны, вытягивают лишнюю влагу и отработанные вещества, которые выходят через кожу.

А с другой стороны, соль подпитывает ткани минеральными веществами. Кровообращение усиливается, и застойные процессы в ногах ликвидируются.

Одним словом, чем раньше вы станете обращать внимание на любые, пусть самые слабые тревожные сигналы в ногах, тем раньше сможете внести коррективы в свое поведение.

Только так можно застраховаться от варикоза, артроза и многих других неприятностей.

Абрамова Елена Валерьевна, г. Пермь

КАК МАЛО МЫ ЗНАЕМ О СЕБЕ!

Поделюсь своим печальным опытом в назидание другим. Мы так небрежно подчас относимся к собственному здоровью! Как будто не имеем представления, что болезни начинаются с мелочей.

Все началось с банальной проблемы – с запоров. Тема такая деликатная, что мы стесняемся лишний раз не только говорить об этом, но и вспоминать. А ведь следить за своевременной работой кишечника даже важнее, чем чистить зубы! Есть такое правило: в здоровом организме все происходит вовремя и регулярно. Любой сбой – уже повод присмотреться к себе и задуматься.

Мне было лет 30, когда однажды от приступа сильной боли в животе я потеряла сознание. И меня на скорой отвезли в больницу. Думала, приступ аппендицита, но оказался дивертикулез. Толстый кишечник местами деформировался, и в нем образовались как бы карманы. И одной из причин стали запоры, которые возникали из-за неправильного питания. Меня интересовали только булочки, пироги. Овощные салаты могла не есть месяцами. О значении клетчатки для пищеварения даже слышать не хотела. И вот итог. В тот раз все обошлось без операции, но болезнь осталась. Пришлось учиться жить по-новому: питаться по часам и в соответствии с диетой.

Вот что получается, когда не имеешь представления не только о правильном питании, но и о здоровом образе жизни вообще!

Комарова Ольга Павловна, г. Иваново

КРУЖИТСЯ ГОЛОВА? ПРОВЕРЬТЕ УШИ!

Мой дед в самом расцвете физических сил. Ему недавно исполнилось 60 лет, и он никогда не жаловался на здоровье. А недавно с ним случилась неприятная история: торопливо шел по улице и вдруг упал.

Позже дома дед рассказывал, что его как будто подкосили. При этом он находился в полном сознании. Бабушка не стала выслушивать отговорки и домыслы, быстро собрала все необходимое, и они ушли в больницу.

Она заставила врачей полностью обследовать деда. Те сначала недоумевали: мол, здоров как бык, с кем не бывает... Но пришел опытный терапевт и отправил деда обследовать уши. Тут уж бабушка удивилась: при чем здесь уши? Дед потом говорил, что ему крупно повезло, потому что вовремя поставили диагноз.

Оказалось, у него симптомы болезни Меньера, при которой воспаляется внутреннее ухо. И один из важных симптомов – потеря координации.

Мы все вместе радовались, что наша бабушка оказалась такой бдительной и отправила деда к врачам. Его полностью обследовали и вылечили, все обошлось без последствий. Бегает, как молодой, и слышит лучше всех.

На всякий случай он пьет бабушкин настой из трав:

> надо смешать по 2 части мяты перечной, ромашки аптечной, цветков боярышника (или плодов, но тогда 3 части) и 3 части травы пустырника. Залить 2 ст. л. сбора 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день в течение недели.

Это отличный успокаивающий сбор, и мы все его периодически принимаем, чтобы нервы были в порядке.

Карпухина Людмила, г. Зеленоград

Название «медуница» дано растению за обилие меда – сладкого нектара в ее цветках. Латинское название «пульмонария» было образовано от слова «легкое», так как считалось, что листья растения способствуют излечению от кашля и легочных заболеваний. В современной фармакологии медуница почти не используется, а в народной медицине она применяется для лечения многих болезней.

Медуница – лакомство для пчел и людей

ЦЕЛЕБНАЯ НАСТОЙКА ДЛЯ МУЖЧИН

Оказывается, люди, увлекающиеся народной медициной, используют снадобья из травы медуницы как стимулятор иммунной системы. И, что еще более удивительно, – как стимулятор мужской половой функции. Узнал я об этом от отца, который сам использовал для профилактики заболеваний предстательной железы настойку из свежего сока медуницы. Рекомендую всем его рецепт.

Приготовьте сначала сок медуницы. Листья или траву промойте, обсушите и отожмите из них сок. Потом смешайте его с таким же количеством водки и дайте настояться в течение суток. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настойку можно принимать не только при воспалительных заболеваниях мочеполовой системы, но и при воспалении легких. С той же целью можно заваривать и чай из медуницы.

Соколовский Артем Юрьевич, г. Саратов

КАШЕЛЬ ДУШИТ, БОЛЬ ТАИТСЯ...

Недавно прочитала такие строки о лекарственных свойствах медуницы: «Коль дышать уже невмочь, кашель душит, боль таится, и никто не смог помочь, знай – поможет медуница!» Это правда.

Медуница давно уже давно стала моим домашним доктором. Я с ее помощью быстро справляюсь с бронхитом, который сопровождается сухим кашлем. Как отхаркивающее средство



медуница в народе занимает первое место.

Для приготовления лекарства возьмите 2 ст. л. измельченных листьев растения и залейте стаканом кипятка. Дайте настояться в течение 30 минут, процедите. Принимайте по 1/5 стакана 5–6 раз в день.

При охриплости надо заварить 1 ч. л. цветков на стакан кипятка. Когда немного остынет, пить как чай вприкуску с медом.

А этим летом я убедилась, что медуница считается одним из лучших ранозаживляющих средств. Когда я упала и ободрала колено, а под рукой ничего не было, то по совету соседки свежие листья медуницы растерла до выделения сока и приложила к ране. Рана быстро зажила.

Можно обмывать раны и крепким настоем травы (2 ст. ложки на стакан кипятка). После этого рану надо перевязать. Менять повязку 2 раза в день.

Ковальчук Мария Федоровна, г. Смоленск

КАК ВЫЛЕЧИТЬ ЦИСТИТ

Даже от хронического цистита можно избавиться, используя очень действенный сбор из лекарственных растений. Я сама в этом убедилась.

Для приготовления лечебного отвара надо взять по 1 ст. л. медуницы, листьев подорожника, травы шалфея, горькой полыни и золототысячника. Смешать все вместе. Затем 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, туда же добавить 1 ст. л. меда. Поставить на огонь на 5 минут. Процедить, остудить. Готовый отвар принимать трижды в день по 1 ст. л. до еды. Лечиться курсами по 12–15 дней с перерывом на 5 дней.

Отвар помогает и при болезнях почек. Еще я советую летом, когда появляется молодая поросль медуницы, добавлять ее в салаты и другую еду. Это отличная профилактика всевозможных воспалений.

К тому же, в медунице содержится кремний, который хорошо действует на состояние соединительной ткани нашего организма.

Щелкунова Ирина Михайловна, г. Черновцы

ЧЕМ ПОЛЕЗНА МЕДУНИЦА?

Всю надземную часть растения широко применяют при респираторных заболеваниях как отхаркивающее и обволакивающее средство. Медуницей лечатся при коклюше и бронхиальной астме. В траве много ценных микроэлементов, которые благотворно воздействуют на кроветворение и способствуют выведению радионуклидов из организма. Используют медуницу и в кулинарии. Ее молодые стебельки, листья, цветки добавляют в салаты.

ГДЕ ИСКАТЬ МАГНИЙ?

Одно время меня мучили мышечные судороги. Икры иногда сводило так, что кричала от боли. К тому же нервы стали никудышные, сердце постукивало. Источником всех этих несчастий, как оказалось, был дефицит всего лишь одного микроэлемента – магния.

Дозы магния нам необходимы микроскопические, и во многих продуктах он содержится. Но дефицит этого элемента возникает нередко. Мне попалась очень грамотная врач, которая направила на анализы и поговорила со мной о моей диете (я в очередной раз худела). Она не стала меня пичкать таблетками, а посоветовала есть больше продуктов, богатых магнием. Как сказала доктор, из-за того, что в моей жизни слишком много стрессов (я тогда разводилась, и на работе были проблемы), магния мне нужно еще больше. Он со стрессами не дружит. А от его недостатка страдают и сердце, и нервы, и сосуды. И еще зубы и все кости, ведь при недостатке магния плохо усваивается кальций.

Чтобы не случалось беды, надо есть продукты, в которых магния очень много. Это орехи, гречка, овес (цельный), фасоль, горох, хлеб из муки грубого помола. Но самый лучший его источник, как оказалось, – какао. Выпивайте по чашке в день – и дефицита магния у вас не будет.

Гранихина З.Е., г. Донецк

ЛИСИЧКИ-ЦЕЛИТЕЛИ

Я не большая поклонница грибов, не люблю их с детства. Есть только одно исключение – лисички. Когда начинается сезон, готовлю и ем их чуть ли не каждый день.

А уж когда прочитала про то, насколько они полезны, еще больше зауважала ярко-желтые грибочки, в которых никогда не бывает червей. Вредители не любят лакомиться лисичками из-за того, что в них много веществ, обладающих противопаразитарным и антибактериальным действием. Кроме того, лисичками можно лечить воспаления. Они повышают иммунитет и снабжают организм витаминами. Например, каротина в них больше, чем в моркови. Опять же, в отличие от столь нелюбимых мною подберезовиков да моховиков, от которых ощущается тяжесть в желудке, лисички относятся к диетическим продуктам.

Есть в лисичках еще одно особое вещество – эргостерол, который очищает печень и помогает ее обновлению. Поэтому, пока есть возможность и свежие лисички продают на рынках, оздоравливайте этот орган. А на зиму грибы можно высушить, измельчить в порошок и потом добавлять его в супы и вторые блюда. Аромат такой приятный, и для здоровья полезно!

Удальцова Д.К., г. Москва

НАШ РУБИНОВЫЙ СОУС

Каждый год всей семьей мы выбираемся на болото, чтобы заготовить на зиму побольше нашей любимой ягоды – клюквы. Это настоящий кладезь здоровья, и мне сложно представить, как можно без клюквы пережить зиму.

Большую часть ягод мы сохраняем почти в свежем виде, замораживая в морозилке. Естественно, готовим и варенье, и желе, и закатываем сок в банках. Но все же больше всего пользы в целых ягодах. А чудесных свойств у клюквы немало. Для северного человека она – первейший источник витаминов, особенно С. Я читала, что антиоксидантов в клюкве столько, что ее считают одним из лучших продуктов против старения. Сок клюквы рекомендуют пить тем, кто страдает от хронического цистита. Дело в том, что в ней есть вещества, которые борются с бактериями.

Клюква – ягода кислая, и во многих книгах пишут, что ее нельзя есть при язве желудка, гастрите с повышенной кислотностью. Все так, но только в периоды обострения. В остальное же время – и это доказали ученые – клюква как раз помогает бороться с микробами, которые вызывают язву. Так что для желудочников она полезна. Проверено на опыте моего мужа. В молодости я его вылечила от «студенческого гастрита» клюквенным соком – по 0,5 стакана дважды в день.

Мы клюкву не только едим в пирогах или десертах, но и добавляем в горячие блюда. Особенно хорош из нее соус к мясу, запеченному или жареному. С таким соусом мясо лучше усваивается, а желудок не чувствует тяжести.

Разных рецептов я опробовала немало. Но самой большой популярностью в нашей семье пользуется пряный медово-клюквенный соус, который хорошо идет с говядиной. Мой муж любит его иногда просто намазывать на хлеб. Особенно когда чувствует начало простуды. Соус очень хорошо согревает. А готовить его просто.

В эмалированную кастрюлю пересыпьте полулитровую баночку целых ягод клюквы. Добавьте 1 стакан меда, 2 палочки корицы, 6 бутончиков гвоздики, 1/4 ч. л. молотого мускатного ореха и 3/4 стакана апельсинового сока. Доведите до кипения, перемешивая, закройте крышкой и варите на среднем огне 10 минут. Ягоды будут лопаться, так что крышку открывайте аккуратно.

Охлажденный соус можно хранить в холодильнике 2-3 дня. Как подливу к мясу его надо разогреть на водяной бане, а для утреннего бутерброда можно использовать и холодным.

Домышева Ольга, г. Петрозаводск

КОРОЛЕВА ОВОЩЕЙ

Во многих странах тыкву считают одним из самых важных овощей, и не зря.

По своим полезным свойствам она действительно превосходит многие плоды. Я для себя открыла тыкву не так давно. Раньше она у нас в семье не появлялась на столе. А испытав ее оздоровительный эффект, теперь не могу представить без нее свою кухню.

У меня была беда с пищеварением. Такое расстройство еще называют ленивым кишечником. То запоры, то

поносы, причем с бурлением и даже болями в животе. Чем только не лечилась – и таблетками, и настоями! А когда начала регулярно есть тыкву, все как-то само собой нормализовалось.

В тыкве очень много витаминов – почти все, которые существуют в природе, можно найти в ее сочной мякоти. Есть и очень редкий витамин Т (карнитин), который нормализует обмен веществ. Тыква богата калием, который нужен сердцу, а еще его соли обладают хорошим мочегонным эффектом. Поэтому тем, у кого больные почки, полезно есть тыкву в любом виде и пить ее сок. Мякоть тыквы – отличный чистильщик, ведь в ней много пектина. Ешьте больше тыквы – и не понадобятся ни клизмы, ни другие специальные очищения! Заодно и сосуды от холестерина избавите.

Ну и, конечно, тыквенные семечки. Они не только очень вкусны и питательны, но и чрезвычайно полезны. Говорят, что если съедать их всего по горсточке в день, то глисты никогда не заведутся. Для меня же важнее то, что они богаты цинком. У дочки были проблемы с кожей: не могли вывести угри. Так вот, она стала грызть семечки, и через какое-то время кожа стала чистой. Все благодаря цинку. Он и для волос необходим.

Тыкву мы любим есть во всех видах – тушеную, запеченную, вареную. Я из нее делаю и гарниры, и десерты. А с читателями любимой газеты поделюсь рецептом тыквенного супа. Он нравится всем моим родным и друзьям. Суп очень нежный, питательный и невероятно вкусный! Для его приготовления вам понадобится либо ручной блендер, либо толкушка и сито.

Из продуктов нужны: 4 ст. л. оливкового масла, 2 мелко нарезанные средние луковицы, 1 кг нарезанной кубиками мякоти тыквы, 3 стакана куриного или овощного бульона, 3/4 стакана 20-процентных сливок, горсть очищенных и обжаренных тыквенных семечек. В чугунную или эмалированную кастрюлю влейте масло и нагрейте его. Всыпьте лук и обжарьте 4–5 минут, чтобы он размяк, но не потемнел. После этого положите мякоть тыквы. Тушите 10 минут на среднем огне, периодически помешивая. Когда тыква станет мягче и приобретет золотисто-медовый цвет, влейте бульон. Посолите-поперчите по вкусу, доведите до кипения и варите 10 минут, чтобы тыква стала совсем мягкой. После чего добавьте сливки, снова доведите до кипения и выключите огонь. Теперь превратите суп в пюре с помощью блендера либо толкушки и сита. Разлейте по тарелкам и посыпьте семечками.

Этот рецепт у меня взяли многие люди, и все в один голос говорят, что ели бы такой суп хоть каждый день! Надеюсь, он и вам понравится. Если у кого-то есть еще интересные рецепты с тыквой, пишите, пожалуйста!

Ларионова Галина Игнатьевна,
г. Ставрополь

КИТАЙСКИЙ ОПЫТ

Интересно бывает почерпнуть полезный опыт у других народов, особенно если их здоровье или фигура является примером для других.

Про полезное японское или средиземноморское питание я слышу много и часто, а вот про китайцев почему-то не так подробно рассказывают. И это при том, что располневших представителей этой нации я никогда не видела. Как же удается этим трудолюбивым людям поддерживать себя в форме?

Я выявила несколько закономерностей, которые помогли мне самой похудеть. Сильного ограничения в объеме съедаемой пищи там нет. Но зато есть другие правила, которых строго придерживаются китайцы. Они никогда не перекусывают, тем более чем попало. А у нас в России эта практика очень распространена – чипсы, пирожки на улице, сладкие лимонады, попкорн в кинотеатре. Всего этого у представителей самой многочисленной в мире нации нет и в помине. Но зато вместо перекуса они с удовольствием пьют зеленый чай.

При этом едят китайцы строго 3 раза в день – завтрак, обед и ужин. Наедаются как следует, но на столе при этом огромнейшее разнообразие блюд. И правила поведения за трапезой такие, что тебе надо попробовать обязательно все. Отказаться и не съесть хоть что-то означает нанести большую обиду хозяйке, проявить неуважение к ней. В такой ситуации хочешь не хочешь, а начнешь накладывать себе в тарелку всего по чуть-чуть. То есть классическая тарелка китайца с едой – это множество малюсеньких горок из различных продуктов и блюд.

За счет того, что велико разнообразие съедаемых продуктов, ты быстрее наедаешься и в целом съедаешь меньше, чем при более монотонном питании. Соль и специи китайцы добавляют в уже готовые блюда, тем самым только немного подчеркивая их вкус.

Дети с самого рождения наблюдают культ спокойного поведения за столом и уважительное отношение к продуктам и хозяйке, которая готовила. Поэтому все ведут себя за столом вежливо, едят аккуратно, и к подростковому возрасту никому в голову не приходит наесться до отвала жареной картошки или фастфуда.

Китайский суп – это почти один овощной отвар, и нет никаких наваристых бульонов. Конечно, такое блюдо гораздо полезнее, чем жирный мясной бульон. Да и вообще, в китайской кухне очень много риса и овощей, которые прекрасно сочетаются между собой и легко усваиваются.

Все мелко нарезается, используются только свежие продукты, и каждый ингредиент готовится отдельно, и только потом все смешивается вместе. Это облегчает переваривание.

Анна Ивановна,
г. Хабаровск

ЦИТАТА

При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины.

Аддисон Д.



Зарядка для ума

Младшая внучка ходит в кружок рисования. Катя рассказала мне, что на занятиях преподаватель часто устраивает для ребят физкультминутки – они то руки разминают, то ноги. А для улучшения работы мозга они иногда делают специальную разминку для шеи. Теперь и я ее выполняю – она не только улучшает работу мозга, но и снимает напряжение и усталость. А состоит такая зарядка для ума всего из одного упражнения.

Поставьте ноги пошире, корпус слегка наклоните вперед. Расслабьте мышцы шеи, чтобы голова повисла. В таком положении начните качать головой вправо-влево, вверх-вниз. Повторите 5-10 раз в каждом направлении.

Когда у меня не получается сосредоточиться и выполнить какую-то сложную умственную работу, я устраиваю перерыв на несколько минут и делаю это упражнение. Оно снимает напряжение, снабжает мозг кровью, кислородом. И все получается, причем легко и быстро!

Леонова Эвелина, г. Пермь

Музыкальные занятия

У тех, кто играет на фортепьяно, отличная координация движений пальцев. Занимаясь в музыкальной школе, а потом в музыкальном училище, я не придавала этому значения.

Обратила на это внимание, когда пришлось ухаживать за свекром, перенесшим инсульт. Приходилось много времени и сил уделять тому, чтобы разработать пальцы его рук, наладить координацию.

Если у вас нередко все валится из рук, вы тоже можете развить координацию.

Положите обе руки на стол и начинайте гимнастику.

• Ударяйте по столу сначала только двумя мизинцами, потом двумя безымянными пальцами и так далее. Затем проделайте все в обратном порядке, начиная с ударов двумя большими пальцами.

• Проделайте предыдущее упражнение, выполняя двойные удары. То есть дважды ударяйте по столу обоими мизинцами, дважды – безымянными пальцами и так далее.

• Теперь попробуйте так: по столу одновременно ударяют левый мизинец и большой палец правой руки; затем левый безымянный и правый указательный. Повторите 3-5 раз и столько же – в обратном направлении.

• Повторите предыдущее упражнение, выполняя двойные удары.

Когда с легкостью будете делать все упражнения в удобном темпе, попробуйте совмещать движения рук с ритмом какой-нибудь музыки.

Темченко Галина, г. Удачный

Курильщикам в помощь

Одна из проблем, с которой сталкиваются те, кто бросил курить, – кашель. Он появляется практически сразу после отказа от сигарет.

Бросив курить, я решила во что бы то ни стало очистить свои легкие. Расскажу, как мне удалось это сделать.

Сначала пила отхаркивающие травяные сборы. А когда в дополнение к ним стала использовать гимнастику, которую сейчас опишу, почувствовала огромное облегчение – дыхание стало свободным.

• **Первое упражнение** – для наилучшего обогащения легких кислородом. Встаньте прямо. Медленно и постепенно вдохните как можно больше воздуха. Задержав дыхание, легко постучите ладонями по грудной клетке (спереди, с боков). Медленно выдыхая, тоже постукивайте по грудной клетке, но уже кончиками пальцев. Повторите такой вдох-выдох 8-10 раз.

• **Второе упражнение** – для расширения возможностей дыхательной системы. На вдохе представляйте, как воздух постепенно заполняет нижние, средние и верхние отделы легких. При этом сначала у вас выпячивается живот, затем расширяется грудная клетка, а после она поднимается вверх. На выдохе следите за тем, как воздух постепенно выходит сначала из нижних, потом из средних и верхних отделов легких. Сначала у вас опускается живот, затем сужается и опускается грудная клетка. Вдох и выдох делайте плавно, дыхание не задерживайте.

• **Третье упражнение** – для улучшения вентиляции легких. Сядьте на стул. Разведите руки в стороны, сделайте вдох. Поднимите одну ногу и подтяните колено к животу, помогая себе руками. Сделайте выдох. Повторите то же самое с другой ногой.

Чтобы был толк от занятий, упражнения надо выполнять ежедневно – как минимум 2-3 раза (чем чаще, тем лучше!).

Давыденко А.Д., Самарская область, г. Отрадный

Чтобы не было судорог

У вас случаются судороги икроножных мышц? Если да, то попробуйте делать мою гимнастику, и эта проблема вас больше не коснется. Кроме того, ваши ноги станут более красивыми и гибкими.

1. Разомните ноги: сделайте приседания, подъемы на носках. После этого упражнения сядьте на стул, разотрите ладонями икроножные мышцы.

2. Подойдите к стене, упритесь в нее обеими руками. Наклонитесь к стене, левую ногу согните и поставьте вперед, а правую отставьте назад, выпрямив в колене. Перенесите тяжесть тела на правую ногу, давите пяткой этой ноги в пол. Задержитесь в положении максимальной растяжки на 20 секунд. Повторите все с другой ноги.

3. Наклонитесь вперед, поставив пальцы рук на пол или низкую табуретку. Делайте приседания, задерживаясь в максимально низком положении (при этом пятки не отрываются от пола!). Повторите 10-20 раз.

4. Встаньте прямо, левой ногой сделайте шаг назад и перенесите на нее центр тяжести. Наклонитесь к прямой правой ноге и руками потяните на себя ее носок. Задержитесь в таком положении 30 секунд. Повторите с другой ногой.

После выполнения упражнений поочередно потрясите ногами и еще раз помассируйте икры.

Всего доброго! Успехов и радости!

Ильковская Нина Андреевна, г. Ярославль

ОТКРОВЕННО О СОКРОВЕННОМ

Я как-то написала в редакцию, и мой рассказ был опубликован в «ЛП» №10 за 2011 г. И мне от читателей пришло много писем. Были и телефонные звонки – люди хотели узнать, правда ли то, о чем я рассказывала в статье.

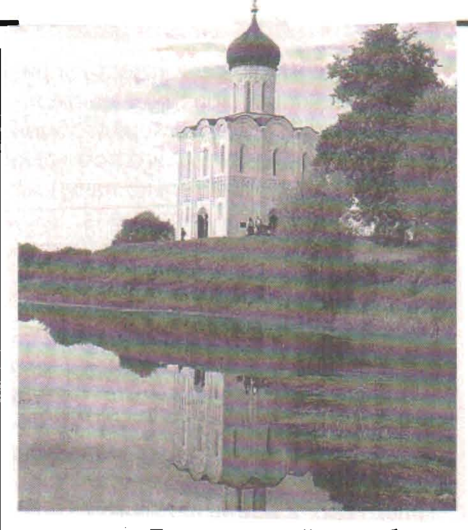
Я всем терпеливо отвечала, хотя порой было сложно – ведь я живу на Дальнем Востоке, и разница по времени с Москвой у нас 7 часов. Я засыпаю, а мне звонят в 3 часа ночи и просят совета. Но это я принимаю спокойно. И решаюсь еще раз рассказать свою историю, которую хранила долгие годы и не хотела, чтоб кто-то о ней знал.

Тогда, в 90-е годы, это было для меня как гром среди ясного неба. Моя дочка, моя девочка, встала на скользкий путь и долго боялась открыться мне, пока это не стало очевидным. Когда я заметила, что с ней что-то не так, зависимость от наркотиков уже было сильной.

Она уходила из дома. И тогда я ее искала месяцами, но все было напрасно. Я была в отчаянии – не могла ни с кем поделиться переживаниями, не могла найти помощи. Жить не хотелось, все стало ненужным. И вот я мысленно устремилась к Богу и Матери Божией. Ночью плачу и прошу у Нее своими словами, как могу, помощи, защиты своего ребенка. Днем, если есть время, иду в церковь – не понимая службы, порой не слыша ничего, стою у икон и прошу помощи.

Не помню, сколько так продолжалось. Только однажды я произнесла слова: «Господи, я человек грешный и не понимающий многого. Но Ты, Господи, все можешь. Помоги, Ты же видишь мое бессилие». Видимо, услышал Господь мои слова. И – сделал почти невозможное: дочка моя отказалась от наркотиков – стала нормальным человеком, окончила институт, вышла замуж. И с тех пор я знаю точно, что молитва матери со дна моря поднимет. Только надо отбросить неверие и искренне молиться всем сердцем.

Не ленитесь и избавьтесь от неверия! Ведь мы, мамы, должны молиться, а иначе зачем все эта мишура и суета земная? Надо исполнить свое предназначение матери, молиться за



чадо свое. По вере твоей дано будет. Все, что сделано с верой, искренне, от сердца, омыто слезой, услышано будет. Стучите, да откроют вам!

Гульчеева Наталья Владимировна, г. Хабаровск (адрес в редакции)

ВОЛШЕБНОЕ МАСЛИЦЕ

Чудодейственную силу имеет масло из лампады от гробницы св. пр. Иоанна Кронштадтского. Моя свекровь, Анна Ивановна, хоть и человек маловерующий, помазалась таким маслицем несколько раз и избавилась от сильной экземы. И болячки, и пятна на коже исчезли.

Мы с недоумением наблюдали за происходящим. Думали: «Почему такое происходит?» А приятельница моей свекрови, несколько лет болевшая бронхиальной астмой, стала натирать этим маслом грудь. Ее воодушевил пример Анны Ивановны. И недуг исчез. То-то радости было!

Соловей Д., г. Орел

ВЫДЕРЖАТЬ ПОСТ ТРУДНО

Мне 38 лет. Раньше я никогда посты не соблюдала – ни большие, ни малые. Для меня три дня перед причастием попоститься – большая проблема. Но после доброго наставления монаха все изменилось.

В ноябре 2011 г. мне с паломниками довелось посетить Зосимо-Савватиевский монастырь. Там мы были на службе. Желающие могли исповедаться и причаститься. Так как выдержать три дня поста я опять не смогла, то решила подойти только к исповеди. Строгий пожилой монах выслушал меня, поругал немножко за невоздержанность в пище. Я и не оправдывалась – нет у меня силы воли от еды мясной, молочной отказываться. Хоть немного, но съем что-нибудь «не то». Затем наша группа посетила уникальный храм-крепость в д. Сынковичи – храм Архангела Михаила.

Храму 400 лет, но как он выглядит! Самое главное – там находится икона Божией Матери «Всецарица», помогающая при онкологических заболеваниях. Я впервые увидела наяву большую целительную икону, наполовину украшенную золотыми изделиями. Это были знаки благодарности Божией Матери за помощь.

Далее мы посетили Свято-Успенский Жировицкий монастырь, искупались в святом источнике. Икона Божией Матери «Жировицкая» – единственная нерукотворная икона, а размером она с ладошку. Этот лик Божией Матери проявился на камне. Говорят, что люди грешные, нечестивые не могут ничего рассмотреть – они словно «не видят» икону. Поездка была очень интересной. И вот мы вернулись домой. Через неделю начинался Рождественский пост. Неожиданно для себя я решила: «Буду поститься». Домашние посмеялись надо мной. Но я без проблем выдержала пост – равнодушно смотрела на всякие вкусности. С тех пор я стала соблюдать пост и в среду, и в пятницу. А потом и Великий пост выдержала.

Сначала я возгордилась: «Вот какая я! Захотела – и смогла!» А потом подумала – это же явно по молитвам старенького монаха-исповедника. Спасибо ему! Многие ведь думают: «Подумаешь, пост! Главное, я в душе верю». Но важно все – и душа, и молитва, и пост. Ограничивая себя в чем-то, человек учится обуздывать свои страсти, эмоции.

Для тех, кто захочет посетить Зосимо-Савватиевский монастырь, сообщаю его адрес: 231806, Беларусь, Гродненская область, Слонимский район, д. Великая Кракотка, д. 2А, Свято-Зосимо-Савватиевский Велико-Кракотский мужской монастырь, т. 8-01562-95-3-91.

Елена, Беларусь, г. Брест

ПОРА УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ

Нынешней осенью слишком рано появилась какая-то инфекция, которая поразила уже многих моих знакомых.

Симптомы похожи на грипп, однако кашель и боль в груди остаются слишком долго. Но у нас в семье есть одно профилактическое средство.

Льняным маслом мы пользуемся уже много лет и по разным поводам. У мамы диабет, так она принимает масло, чтобы нормализовать уровень холестерина в крови и держать сахар под контролем. Я принимаю льняное масло по 2 ст. л. в день (по одной утром натощак и перед сном). Это нормализует давление, а также способствует хорошей работе пищеварительного тракта.

В межсезонье льняное масло укрепляет иммунитет и нервы, служит для профилактики многих других заболеваний. Поэтому у нас дома никто и не подхватил осеннюю инфекцию. У масла уникальный состав: витамины А, Е, F, необходимые жирные кислоты омега 3 и 6, причем в таком же сочетании, как и в организме. Все это делает льняное масло отличным средством профилактики и оздоровления. Оно немного горчит на вкус, однако в салатах этого не чувствуется. Важно хранить масло в посуде из темного стекла и в холодильнике. Оно очень быстро прогоркает на свету и теряет свои целебные качества.

И еще совет женщинам: льняное масло очень хорошо действует на нашу кожу. Поэтому добавляйте его в маски, делайте с ним массаж лица и шеи, втирайте в корни волос.

Прохоренко Валентина Николаевна, г. Каменск-Уральский

КОМПРЕССЫ С ХРЕНОМ ОТ АНГИНЫ

Огородный хрен – растение распространенное и живучее. До самых холодов зеленеют его могучие листья, а корни можно выкапывать чуть ли не до зимы. Я очень хорошо отношусь к этому щедрому растению.

Хрен очень полезен в качестве приправы, поскольку обладает бактерицидными свойствами и ускоряет обмен веществ в организме. С его помощью я лечу и ангину. Как только начинает болеть горло, беру лист хрена, промываю, обсушиваю, слегка отбиваю молоточком и прикладываю к горлу. Кожу предварительно смазываю растительным маслом, чтобы не появилось раздражение. Держу компресс, пока не появляется жжение. Зимой, когда нет листьев, использую кашицу из натертого корня: кладу ее на марлевую салфетку, которую сворачиваю в несколько слоев и прикладываю к горлу (не забывая смазать его маслом).

Действует как горчичник и очень глубоко прогревает. Именно поэтому натертый хрен годится и при прострелах, болях в пояснице.

Силантьева Антонина, г. Вологда

УКРОПНЫЕ ИНГАЛЯЦИИ ПРИ ГАЙМОРИТЕ

Это коварное заболевание у всех протекает по-разному. И многое зависит от степени его запущенности. Ведь чем раньше начинаешь принимать меры, тем легче вылечиться.

Я лечила гайморит сразу всем, что могло реально помочь. Ела смесь натертого хрена с лимоном (поровну) по 1 ч. л. 3 раза в день в перерывах между приемом пищи. Прочищала гайморовы пазухи, вдыхая запах хрена. Очень хорошо помогает! Надо натереть небольшой корешок, сложить в узкую емкость с крышкой и поочередно каждой ноздрей вдыхать как можно чаще в течение дня. А вот когда трудно дышать носом, помогают укропные ингаляции. Они очищают пазухи от скопившейся слизи.

Залейте кипятком в термосе пучок укропа (зелень со стеблями) и оставьте на 30 минут. Затем накройтесь махровым полотенцем и дышите укропным паром, пока настой не остынет.

Процедуру лучше делать на ночь. Из носа начнет выделяться слизь, и сразу же станет легче дышать.

Новикова Нина Михайловна, г. Тверь

ВЗБОДРИТ ВООБРАЖАЕМЫЙ ВОДОПАД

Свое утро я всегда начинаю с душа: он дает мне заряд энергии на весь день. А когда случается так, что я устаю и надо срочно набираться сил, представляю себе водопад.

Для этого удобно встаю там, где мне никто не будет мешать, и представляю, что нахожусь под струями огромного водопада. Вода потоками льется на меня сверху, смывая усталость и напряжение, а после этого придает моему телу свободу и энергичность. Я слышу шум воды, чувствую приятную прохладу.

Помогает безотказно. А если утренний душ совместить с представлением водопада, то получается еще лучше.

Орликова Анна Владимировна, г. Оренбург

МЕДОВЫЕ КАПЛИ ДЛЯ ГЛАЗ

Одно время я часто страдала от конъюнктивита, а иногда и ячмени беспокоили.

Приходилось постоянно что-то принимать, закапывать, смазывать. Лекарства менялись без конца, а проблемы оставались. Мне посоветовали делать капли из натурального меда. Они действуют комплексно. Поэтому помогают справиться и с конъюнктивитом, и с блефаритом, и с ячменями, а заодно еще и зрение улучшают.

Надо развести 1 часть натурального меда с 10 частями дистиллированной или кипяченой воды комнатной температуры. Например, на 1 ч. л. меда возьмите 10 ч. л. воды. Размешайте, чтобы мед полностью растворился. Закапывайте по 1 капле в каждый глаз 4–5 раз в день.

Козырева Татьяна, г. Омск

ПОДДЕЛЬНЫЕ АРОМАТЫ

Несколько лет назад, устав от таблеток, я начала увлекаться ароматерапией. При моем наборе проблем – вегетососудистая дистония, чрезмерная нервозность, частые мигрени – как раз рекомендовалось лечение запахами. Как оказалось, в этой области есть много подводных камней.

Поначалу я накупила с десяток недорогих, но больших по объему флакончиков со «100% натуральными ароматическими маслами» в одном из киосков. Пришла домой и начала экспериментировать – с утра приняла ванну с бодрящим ароматом лаванды, потом, работая за компьютером, зажгла аромалампу с маслом бергамота, который, по идее, должен был улучшить работоспособность. Только, наоборот, голова стала как ватная, в носу запершило, а комната наполнилась неприятным запахом. Подумала, что неправильно подобрала ароматы, но когда попробовала масла из других бутылочек, эффект был примерно тот же самый.

Посоветовалась с подругой, которая уже много лет увлекается ароматерапией, и выяснилось, что, позарившись на дешевизну, я купила неизвестно что. От этих непонятных субстанций и возникли все мои неприятности. От использования настоящих эфирных масел таких эффектов быть не может, и польза ощущается очень быстро.

Только вот стоить они мало не могут в принципе, так как производство настоящего масла из растений сложное и дорогое. Если же вы покупаете дешевый продукт, то это либо пищевая эссенция, либо синтетика, либо смесь обычного масла с небольшим количеством ароматического. Это в лучшем случае – иногда встречаются откровенные подделки, в которых содержится куча вредных веществ. И если такое масло залить в аромалампу, то можно даже отравиться.

Как же определить, что масло хорошее? Во-первых, качественные ароматические масла продаются во флаконах объемом не больше 10 мл, обязательно из темного стекла. На этикетке должны быть указаны ботаническое название растения, из которого приготовлено масло (на латыни), и информация о производителе.

Встречала советы, что для проверки качества нужно капнуть масло на бумагу – если оно очень быстро испарится и не оставит жирного пятна, тогда, мол, оно натуральное. Это неверно – настоящее масло будет испаряться не менее 15 минут, ведь в нем есть не только летучие вещества, но другие, более тяжелые соединения, в которых кроется вся польза. Так что это способ ненадежный. Правда, после того, как масло испарится, на бумаге действительно не должно остаться жирного следа.

Покупая масло, понюхайте его, доверьтесь своим ощущениям – аромат должен быть выраженным, гармоничным, без посторонних примесей. Если он слишком слабый – значит, это масло пищевое. А если ощущается спиртовой аромат, как в одеколоне – то это продукт парфюмерный и для лечения не подходит.

И еще такой момент. Из некоторых растений получить ароматические масла просто невозможно в принципе, поэтому если вы увидели эфирное масло персика, арбуза, дыни, яблока или папоротника – это подделка. Эти растения к эфиромасличным не относятся.

Хорошее масло – это роскошь, тут ничего не поделаешь. Зато эффект от него будет очень хороший – проверено на себе. И требуется его совсем немного, всего несколько капелек.

Так что не экономьте на здоровье, и если после ароматерапии у вас появились неприятные симптомы – не грешите на нее, а просто проверьте, чем вы лечились.

Поротникова Анастасия, г. Санкт-Петербург

ОПАСНАЯ СУХОСТЬ

Скоро начнется отопительный сезон, и у меня опять в квартире будут шпарить батареи. Наверное, кто-то был бы этому только рад, ведь многие еще живут с печным отоплением, а у кого-то радиаторы всю зиму еле теплые. Для меня же проблема в обратном. Денег на то, чтобы поставить регулирующие вентили на трубы, у меня нет, а бесплатно сантехники этого делать не хотят. Поэтому зимой у меня такая жара и сухость, что не успеваю белье на веревки повесить, а оно уже сухое. Из-за этого раньше всегда страдала от проблем с глазами и носом, для них такой климат в доме не очень хороший. Когда разобралась в причинах, приняла меры, чтобы увлажнить атмосферу в квартире.

- Развела много цветов, особенно хлорофитума и традесканции. Они растут быстро, неприхотливы и хорошо чистят и увлажняют воздух.
- На подоконниках поставила поддоны, в которых постоянно есть вода.
- На ночь спрыскиваю водой шторы, а на батареи вешаю мокрые полотенца. Благодаря этому с утра не страдаю от сухости в носу.

Когда в доме слишком сыро, это плохо – заводится плесень. Но и пустынный климат тоже на пользу не идет. Поэтому если зимой у вас часто болит голова и першит в горле, увлажните воздух, и вам станет полегче.

Никифорова Д.В., г. Колпино

ТАБЛЕТКИ И ЕДА

Многие, наверное, знают, что любые таблетки нужно запивать простой водой. Потому что соки, молоко, чай, кофе и тем более алкоголь могут ослабить или, наоборот, усилить действие лекарства и даже вызвать отравление. Но важно также учитывать и то, что можно, а что нельзя есть при приеме некоторых таблеток.

В инструкциях обычно пишут, когда нужно принимать медикаменты – до, во время или после еды. Но про то, с какими продуктами лекарство не рекомендуется сочетать, информации нет.

Поскольку моей маме нужно пить сразу несколько разных лекарств, а от того, как хорошо они будут действовать, сильно зависит ее состояние, я поискала информацию по книгам. Хочу поделиться тем, что нашла, с читателями любимой газеты – надеюсь, это пригодится многим.

- Если вы принимаете слабительные средства, то откажитесь от чая, кофе, сыра, шоколада, груш. Все эти продукты крепят, а значит, хорошего результата не будет.
- Обезболивающие и противовоспалительные таблетки не сочетайте с маринадами, кон-

сервами, мясными бульонами, пряностями, орехами, томатами и цитрусовыми. Это и для желудка вредно, и аллергические реакции могут возникнуть непредвиденные.

- Если лечитесь антибиотиками, воздержитесь от молочных продуктов, в том числе от кефира и творога. Они ослабят действие лекарства.
- Мочегонные лекарства потеряют свою эффективность, если одновременно с ними есть много соленостей, копченостей, пить кофе и черный чай.
- Если вы пьете таблетки от высокого давления или сердечные препараты и одновременно балуете себя солеными огурчиками, колбаской или крепким кофе, то не ждите хорошего результата. Получается, что вы подкармливаете болезнь, и обычная доза лекарств помогать не будет. Увеличивая же ее, вы только будете еще больше вредить здоровью.

Глазкова Г.В., г. Донецк

ЧТОБЫ НОГОТЬ НЕ ВРАСТАЛ

Те, кто хоть раз сталкивался с проблемой вросшего ногтя, знают, насколько это болезненное состояние. И последствия могут быть очень плохими – знаю по себе.

В прошлом году пришлось делать операцию: большой палец опух и раздулся как огурец. Все закончилось удачно, правда, неделю пришлось с повязкой походить. Разговорившись с хирургом, который меня лечил, узнала для себя много нового. Я думала, что вросший ноготь в нашей семье – это наследственное заболевание. От этого страдали и мама, и ее сестра, и бабушка. Но оказалось, что такая «предрасположенность» в этом случае – просто последствие одинаковых привычек, которые передаются от родителей к детям. Мы всегда стригли ногти очень коротко, под корень, срезая уголки – и я своим детям тоже так делала. А это и есть одна из причин появления вросших ногтей.

Я довела себя до воспаления тем, что, когда ноготь врастал, сама его подцепляла пилкой и еще короче уголок срезала. Видно, поранила ножницами кожу и занесла инфекцию. Ногти надо стричь, оставляя 2 мм пластинки, и уголки не трогать.

Ноготь может врастать также у тех, кто носит слишком узкую и тесную обувь. А я всегда любила туфли-лодочки... И еще одна причина – грибок.

Если его игнорировать и не лечить, то со временем ногти не просто утолщатся и преобретут некрасивый цвет, но и начнут врастать.

Напоследок вот что хочу сказать. Есть рецепты того, как справиться с вросшим ногтем самостоятельно – компрессы, ванночки, повязки со сливочным маслом и другое. Я все на себе опробовала, но результат был только временным. Мой совет – посетить все же хирурга, обрезать ноготь правильно, а потом следовать рекомендациям народных целителей. В некоторых случаях все же без профессиональной помощи не обойтись.

Веретенникова Н.В., г. Ярославль

У мамы во время УЗИ случайно обнаружили два небольших камушка в почках. Теперь у нее паника и страх от того, что придется делать операцию по удалению камней. Пока никаких неприятных ощущений у мамы нет. Насколько опасны камни и как можно помочь при мочекаменной болезни? Играет ли важную роль определенная диета?

Диана Витальевна Гузеева, г. Пермь

Растворяем камни

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.

РАЗНОВИДНОСТИ КАМНЕЙ

Уважаемая Диана Витальевна, камни в почках и мочевом пузыре могут быть разного типа. Чаще всего встречаются оксалатные, уратные и камни фосфатного состава. Мочекислые камни (ураты) составляют до 10-15% всех мочевых камней, причем чем старше больной, тем чаще они у него встречаются. В зависимости от состава внешний вид камней отличается – фосфатные камни гладкие и светлые, мягкие, а уратные – плотные, коричневато-красноватые. Оксалаты также очень плотные, но они обычно черного цвета и имеют бугристую поверхность. Нередко камни представляют собой песчинки, свободно выходящие вместе с мочой наружу, а иногда достигают диаметра 5-7 см.

При мочекаменной болезни камни могут находиться как в почках, так и в мочеточниках и мочевом пузыре. Но самое главное – они могут перемещаться с течением времени из почек в мочеточники и далее в мочевой пузырь.

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ И ЕЕ ПРИЧИНЫ

Причинами образования мочевых камней могут быть нарушения обмена веществ в организме, в том числе водно-солевого обмена, а также различные инфекции мочевыводящей системы. Малоподвижный образ жизни способствует появлению камней, так как он провоцирует появление нарушений обмена веществ. Замечено, что у мужчин мочекаменная болезнь встречается чаще, чем у женщин.

К сожалению, бывает так, что камни не сразу проявляют себя. В таких случаях отток мочи не нарушается и внешних симптомов нет. Но стоит крупным камням начать перемещаться по мочепроводящим путям, как возникает острая боль, а иногда и кровь в моче. Все это иногда сопровождается тошнотой, рвотой. В этом случае необходимо срочно вызывать врача.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Если камни слишком крупные, то врач может посоветовать раздробить их с помощью ультразвука. Мелкие камни, если они не беспокоят вас, возможно уменьшить в размерах другими способами. Но перед этим важно не допустить повторного появления камней, и именно поэтому надо выяснить причину, по которой камни возникли, а также их состав. Самостоятельно не рекомендуется использовать сильные мочегонные средства, так как под их воздействием могут тронуться с места большие камни, что очень опасно.

Лечение мочекаменной болезни подразумевает обязательную диету, использование фитотерапии или гомеопатии. Важно улучшить обмен веществ в организме, вылечить основное заболевание в случае наличия инфекции, а также промыть почки и мочевой пузырь мягкими мочегонными средствами.

ДИЕТА

Если ваши камни являются фосфатными, то ограничьте количество употребляемого молока и других молочных продуктов. Овощи, фрукты и ягоды также ешьте реже. Основной акцент в питании сделайте на зерновые, яйца, мясо и рыбу. Разрешается также добавлять в пищу бобовые. Из растительных продуктов можно есть тыкву, зеленый горошек, кислые яблоки, клюкву и бруснику.

При оксалурии в моче возрастает количество солей щавелевой кислоты, поэтому ограничьте щавель, шпинат, ревень и инжир – эти продукты лучше вообще не употреблять. Реже ешьте морковь и картошку, свеклу и лук, сливу и чернику, кислые ягоды (землянику, крыжовник и черную смородину).

При возникновении камней уратного типа пейте минеральную щелочную воду, ешьте вместе крупы и овощи. Этот вид камней образуется при избыточном употреблении мяса, мясных концентрированных бульонов, рыбы, яиц и зерновых продуктов, поэтому резко сократите употребление данной пищи. Выпивайте в день не менее 2 л чистой воды (лучше талой или фильтрованной), а также съедайте по 2 ст. л. оливкового масла в сутки, разделив этот объем на равные части.

ФИТОТЕРАПИЯ

- Одним из лучших средств для растворения любых камней является отвар корней шиповника. 2 ст. л. нарезанных корней залейте 1 стаканом воды, кипятите 15 минут, после остывания процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2 недель, потом сделайте перерыв на неделю и снова повторяйте лечение.
- Для растворения камней и их изгнания 1 ст. л. травы спорыша залейте 200 мл кипятка, дайте настояться 2 часа и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.
- 2 ст. л. надземной части гороха, собранной до цветения, залейте 1,5 стакана кипятка и оставьте на полчаса настаиваться. Процедите и пейте по 2 ст. л. перед едой.
- 1 ч. л. мелко нарезанных корней петрушки и 1 ч. л. нарезанных листьев петрушки залейте стаканом кипятка. Дайте настояться, укутав, 2–3 часа. Принимайте стакан настоя в 3 приема до еды небольшими глотками. Петрушка обладает выраженным мочегонным эффектом, поэтому, при наличии больших камней, перед ее применением посоветуйтесь с врачом.



Осенняя депрессия

Осенью у меня всегда ухудшается настроение, а весной – наоборот – улучшается. Почему так происходит? Как можно вылечить осеннюю депрессию?

Мария Федоровна, г. Брянск

Возможно, вы когда-нибудь уже слышали о такой части мозга, как эпифиз (или шишковидная железа). Это небольшое образование имеет 2 функции. Во-первых, эпифиз принимает сигналы от глаз об уровне освещенности. Во-вторых, он регулирует выработку гормонов. Что интересно, эти 2 функции связаны. В светлое время суток выделяется больше серотонина – гормона радости и удовольствия. В темноте же усиливается образование мелатонина, обеспечивающего снотворный и успокаивающий эффект. Вот почему осенью и зимой, когда мало солнечного света, вы чаще испытываете сонливость и вам не хватает положительных эмоций. А весной вы радуетесь даже без особого повода и чувствуете себя бодрее.

Не расстраивайтесь, что так устроен ваш организм. Мелатонин, который затормаживает выработку гормонов счастья, тоже необходим. Он нормализует иммунные реакции и нейтрализует воздействия неблагоприятных факторов на ткани, предотвращает развитие рака и эндокринных нарушений, оказывает омолаживающее действие на организм. Чтобы немного подкорректировать работу эпифиза, обеспечить достаточную выработку серотонина и улучшить настроение, вы можете воспользоваться следующим советами.

- В солнечное время дня чаще выходите на улицу. Утром, если вы просыпаетесь, когда за окном еще темно, включайте яркий свет.
- Не засиживайтесь допоздна и не спите до 3 часов дня даже в выходные. По возможности откажитесь от работы сутками. Правильный стабильный режим сна позволит вашим биологическим ритмам функционировать без сбоев.
- Не увлекайтесь строгими диетами. Во-первых, эпифиз чутко реагирует на ограничение рациона, повышая образование мелатонина (вы начинаете чувствовать вялость и сонливость) и снижая уровень серотонина (ухудшается настроение). Во-вторых, выработку гормона удовольствия усиливают некоторые продукты, в их числе финики и курага, бананы и др.
- Старайтесь избегать чрезмерного пребывания рядом с включенными бытовыми и промышленными электроприборами. Эпифиз способен улавливать изменение электромагнитного фона. При усилении воздействия электромагнитных полей он вырабатывает больше мелатонина, защищающего ваш организм, но одновременно лишающего вас энергичности и хорошего настроения.

Снимите с сердца камень

Около года меня беспокоят боли в грудной клетке. Я думал, что болит сердце, обследовался, но врачи говорят, что у меня со здоровьем все в порядке. Я же постоянно нервничаю и переживаю, что боли не проходят. Не знаю уже, к кому обратиться за помощью, чтобы вылечить эту «непонятную» болезнь.

Куликов Д., г. Невинномысск

Каждый организм стремится к равновесию жизненных процессов, к поддержанию постоянства. И если оно по каким-то причинам нарушается, то наш организм, исключительно из лучших побуждений, в виде боли дает нам знать: «Обрати внимание, что-то происходит не так».

Испытываемая вами боль – это сигнал о помощи самому себе, поэтому относитесь к ней уважительно. Считается, что боли в области сердца могут возникать у людей, которые часто жалеют окружающих либо сами испытывают недостаток любви, не умеют радоваться жизни, негативно оценивают окружающий мир и любую ситуацию рассматривают как стрессовую. Недаром говорят: «брать близко к сердцу», «холодное сердце», «бессердечный». Поэтому «услышьте» свою боль, перестаньте носить в сердце что-то неприятное. Освободитесь, улыбнитесь и почувствуйте себя легко и свободно!

На работу – без стресса

Устроилась на новую работу – и вот уже полтора месяца постоянного стресса. После тяжелого дня восстановиться получается только с помощью сна. Но я не могу заснуть, так как переживаю из-за работы. Подскажите, что делать!

Лобанова Любовь, г. Ижевск

Пока вы новенькая на новой работе, все, что происходит с вами, абсолютно нормально. Готовьтесь к тому, что ваши переживания растянутся минимум на полгода. Именно столько длится обязательный период адаптации к новому месту и коллективу. Однако способы не переживать из-за этого все-таки существуют.

- Когда начнете слишком много думать о какой-то рабочей проблеме, задайте себе вопрос: «Могу ли я сама хоть как-то изменить ситуацию?». Если ваш ответ будет положительным, тогда идите и исправляйте ситуацию так, как бы вам этого хотелось. Если же ответ отрицательный, волноваться просто бессмысленно. Ведь от вас ничего не зависит.
- Заведите такое правило. Как только начинаете переживать из-за работы, уже вернувшись домой, говорите себе: «Даже не думай! Это ничего не изменит».
- Не держите переживания в себе. Делитесь с теми, кто вас понимает и поддерживает.
- В совсем уж стрессовых ситуациях поддерживайте организм успокоительными: таблетка валерианы или 1 ч. л. настойки пиона на ночь.
- Вообще, в вашей жизни наверняка есть что-то или кто-то, кроме работы. Вспоминайте об этом почаще!

Основы женского

Специалисты утверждают, что не только способность женщины к продолжению рода, но и любые отклонения в ее здоровье связаны с выработкой гормонов ее эндокринными железами. От чего же зависит выработка гормонов? Можем ли мы оказывать какое-то влияние на этот процесс, предупреждать те или иные гормональные нарушения? И на какую помощь в этом плане может женщина рассчитывать со стороны медицины? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач высшей категории, гинеколог-эндокринолог Т.В. ГЕРАСИМОВА.

– Татьяна Владимировна, действительно ли гормональная сфера женщины играет определяющую роль в вопросах ее здоровья?

– Да, выработка гормонов эндокринными железами – это действительно самое главное. Начиная с нарушений менструального цикла у девочки и кончая остеопорозом у пожилых женщин, все отклонения в женском здоровье связаны с гормональными нарушениями. Решать все эти проблемы надо, начиная с самого детства, потом будет гораздо труднее, поскольку все эндокринные патологии генетически обусловлены. Передается не сама патология, а предрасположенность к ней, то есть условие для развития этих заболеваний. И какой-то внешний фактор, например, серьезный стресс в детстве, инфекционное заболевание, плохое питание, падает на уже подготовленную почву.

– Поясните, пожалуйста, по поводу питания.

– Важно, чтобы питание не усугубляло уже возникшие патологии. А сейчас большинство продуктов содержит консерванты, чтобы подолгу не портились. Результатом этого оказывается дисбактериоз, причем не только у женщин, но и у детей, мужчин, стариков. Такой пищей мы губим лактобактерии, которые дают 70% нашего иммунитета, позволяют пище в кишечнике нормально усваиваться, синтезируют витамины.

Основу питания должны составлять натуральные продукты, готовить которые лучше самим. Никаких полуфабрикатов, напичканных консервантами! Далее, надо меньше употреблять кондитерских изделий длительного хранения с кремом (в пирожных и тортах), белком (зефир, пастила, суфле), плохими жирами, взбитыми сливками. Без консервантов они бы испортились на второй день. Замените эти сладости фруктами, сухофруктами, медом. Очень вредны все сладкие газированные напитки, особенно для детей.

– А как на выработку гормонов влияют детские стрессы?

– Вступление ребенка во взрослую жизнь – это обычно стрессовые ситуации, а значит, выработка стрессовых гормонов. Они тоже нарушают гормональный баланс в организме и приводят не только к психологическим проблемам, но и к расстройствам отдельных органов. Например, к стрессовому гастриту и стрессовой язвенной болезни. Так бывает нередко.

– Значит, дело не в бактерии хеликобактер пилори?

– Роль бактерии вторична: она приходит на подготовленную стрессом почву. Начало – это стрессовый спазм сосудов, нарушение питания органов и тканей, местный некроз слизистой, а там уже и бактерии разводятся.

При стрессах часто бывает выброс желчи, стрессовый спазм желчного пузыря. Кстати, выброс инсулина поджелудочной железой тоже является защитой от стресса. В результате стрессового выброса инсулина, как правило, повышается аппетит. Если же такое явление происходит постоянно, человек становится инсулинозависимым, возникает преддиабетическое состояние.

Надпочечники при стрессах выбрасывают адреналин (гормон действия), норадреналин, который вызывает мышечный спазм, и точно так же идет стрессовый выброс наших половых гормонов. Поэтому у девочек-подростков очень часто в ответ на стрессы возникают кисты яичников.

– Кисты появляются в результате стрессов?

– Да, именно так. Эти кисты обычно обнаруживают себя возникающими ни с того ни с сего приступами болей. Девочки редко обращаются к гинекологу, чаще всего – к хирургам, им делают лапароскопию и, как правило, в животе ничего не находят. Но боли периодически повторяются, а кисты могут возникать и дальше. В принципе, это признак задержки полового развития. По тем же причинам (генетическая предрасположенность и внешние факторы) у нас почти все девушки – с задержкой полового развития как минимум на 3-5 лет. Разрыв бывает и больше.

– Расскажите, пожалуйста, про эндометриоз. Что это за болезнь?

– Эндометриоз – это разрастание нормальной слизистой оболочки матки как внутри ее, так и за ее пределы. Получается, что менструирует как бы весь малый таз. Формируется эндометриоз тоже на основе генетической предрасположенности, в зависимости от ряда факторов. Обильные, болезненные месячные у девочек – это первое проявление эндометриоза. И в дальнейшем происходит большая и болезненная менструальная кровопотеря. Опять же, эндометриоз у девочек – это признак задержки полового развития. Со временем может развиться бесплодие.

Сейчас это заболевание есть практически у 95% женщин. Оно генетическое, поэтому мы можем только затормозить этот процесс и на время обратить его вспять. При хорошо подобранных препаратах ремиссия бывает до 2-3 лет.

– Возможна ли какая-то профилактика эндометриоза?

– Надо наблюдать за половым развитием девочки и вовремя принимать меры. Начать лучше с 4-5 лет. До этого детишки вместе играют, вместе на горшках сидят. После 4-5 лет они уже начинают интересоваться отличиями

здоровья



мальчиков и девочек – это и есть начало полового развития. И если в таком возрасте девочка не любит мамины бусы и помаду и не хочет примерять мамины туфли, а хочет с палкой в руке гонять по лужам с мальчишками или с машинками возиться, на девочку надо обратить внимание. Вероятно, у нее вырабатывается слишком много мужских половых гормонов и формируются привычки мальчика.

Точно так же, если мальчик не любит возиться с мальчишками, боится их, трусоват, предпочитает играть с девочками в куклы и тряпки – у него задержка полового развития. Меньше, чем нужно, выделяется мужских половых гормонов, больше женских. А дальше уже формируются склонности.

– Могут ли гормональные нарушения наследоваться?

– Отчасти такой процесс мы наблюдаем, хотя трудно полностью отделить его от влияния плохой экологии, стрессов и химизированного питания. Во время Великой Отечественной войны у трех четвертей женщин не было менструаций – эта функция отключалась, чтобы сохранить силы. Но с каждым новым поколением эти процессы становятся все более выраженными, то есть растет число гормональных нарушений, таких, например, как диабет или, скажем, ожирение. Женщины у нас много двигаются, и основная прибавка веса у них – эндокринная, гормональная, а не алиментарная (связанная с перееданием).

Откуда берется у женщин желчнокаменная болезнь? Причина – наши гормональные нарушения, менструальная кровопотеря. Мочекаменная болезнь – то же самое: кровопотеря вызывает потерю жидкости, повышение концентрации мочи, а в итоге отложение камней в почках.

– А остеопороз?

– Это тоже результат повышенной кровопотери: при эндометриозе она в 2-3 раза больше, чем в норме. С кровью теряется кальций, поэтому после 40 лет обильно менструирующей женщине можно без всякой диагностики ставить диагноз остеопороз.

Опять же, когда происходит задержка полового развития, снижается количество женских половых гормонов – эстрогенов, а без них кальций, поступающий с пищей, не встраивается в костную структуру.

Рахит у грудных детей – это тоже результат недостатка кальция в организме женщины. В крови его не может быть меньше нормы, поскольку кальций – это часть свертывающей системы крови. И организм берет его из костей, волос, зубов. Кстати, выпадение волос – это тоже гормональная проблема, потому что оно происходит из-за избыточного количества у женщины мужских половых гормонов.

– Что же делать?

– Надо нормализовать гормональный фон, особенно если женщина собирается завести ребенка. Во время беременности правильно питаться и помнить: все, что нельзя ребенку – запрещено маме. Найти хорошие биологически активные добавки – лекарствами причину заболевания не устранишь. И, конечно, ребенок должен быть желанным, тогда все эти генетические предрасположенности в конце концов прервутся.

– Как вы относитесь к занятиям физкультурой?

– Физкультура необходима, но я категорически против школьных уроков физкультуры два раза в неделю до изнеможения. Надо просто приучать молодых с детства к физкультурным занятиям для здоровья, то есть почти каждый день. Даже в маленькой квартире завести простейшие спортивные снаряды. Особенно это касается девочек, потому что их физическое развитие оставляет желать лучшего. Слабость органов таза, бедер, мышц брюшного пресса негативно сказывается на вынашивании ребенка и деторождении. Это и проблема в половых отношениях с мужчинами, и осанка, и физический вид женщины.

– А что для женщины самое вредное?

– Однозначно курение. Смолы, которые выделяются при горении табака, действуют на надпочечники, усиливая выработку мужских половых гормонов. Поэтому у курящих девочек всегда грубеет голос, начинается оволосение по мужскому типу, возникают сальники на лице. А у нас и так выработка женских половых гормонов нарушена: их меньше, чем надо. Курение – одна из причин задержки полового развития, так как нарушается нормальное формирование половых органов. В дальнейшем практически у всех курящих девочек развивается такое заболевание, как поликистоз яичников. А у мальчишек прекращается рост, потому что смолы действуют на надпочечники, подавляя выработку гормона роста.

– В каком возрасте лучше заводить первого ребенка?

– Самое сильное желание иметь ребенка возникает в 18-20 лет, оно связано с гормональным развитием. Но в этом возрасте мало кто из молодых людей в состоянии создавать семью, воспитывать ребенка и правильно распоряжаться его судьбой. Поэтому у нас оптимальным возрастом деторождения считается 24-28 лет. Здесь учтены и биологические, и социальные факторы.

А женщинам хочу сказать: полюбите себя! Нельзя относиться к себе по «остаточному принципу», как принято у нас. Требуйте от близких помощи, стремитесь к здоровому образу жизни. И каждая здоровая женщина должна показываться гинекологу два раза в год, а также делать это при малейших неполадках в организме.

Беседовал Александр ГЕРЦ

Правильно сказал один мудрый человек: все недуги таятся в глубине нашей души, как сорняки в земле на свежевспаханном поле. Пока человек живет в гармонии с миром, возделывает свое «поле», он здоров. Но стоит только эту гармонию нарушить, и болезни расцветут пышным цветом, как сорняки на заброшенной земле.

Тай-цзи, или Ангел-хранитель

Я никогда об этом не задумывалась, пока от меня не ушел муж. Двадцать лет вместе прожили, а ушел в один день, не сказав ни слова. С тех пор четыре года прошло, но рана в сердце временами все равно болит. Неделю я тогда ревела белугой, ничего не могла делать, а после черная тоска взяла. Вот от этой тоски я и подсела на сладкое. Да-да, как на наркотик. Подружка пришла меня утешать, да не одна, а с тортом. Вдвоем мы этот тортик в 1,5 кг быстренько прикончили. И так мне хорошо стало! С тех пор, как тоска нападет, я или пирожное съем по дороге с работы, или еще лучше – торт огромный куплю. Якобы для гостей, а потом сама же его за выходные и слопаю. Так недолго и до диабета докатиться, но что мне до того, когда обида на мужа грудь разрывает!

И докатилась. Пришла к врачу больничный закрывать, а она забеспокоилась, что я так в весе прибавляю, и велела сдать кровь на сахар. Оказалось, что показатели – ужас! Угроза диабета. Конечно, эндокринолог тут же назначил мне диету: никакого сахара и т.п. И началось для меня мучение. Конечно, есть заменители сахара. Но я попробовала – брр, какие же невкусные все эти печенья с конфетами для диабетиков! Боролась с собой месяц, два, три, а потом коробку пирожных купила и по пути домой завернула в парк, чтобы на природе спокойненько их скушать. Села на скамеечку под кустом цветущей сирени и только открыла коробку, как прямо в ухо мне кто-то прошептал: не ешь, не стоит. Я так и застыла с эклером в руке. Оглядываюсь – никого, только кусты за спиной шевелятся. Что за чертовщина такая? Опять хочу эклер надкусить – снова шепот в ухо: не ешь, нельзя! Тут уж я вскочила, пирожные в грязь под скамейку свалились, а я – прямо в кусты. Продираюсь через ветки сирени, чтобы узнать, кто это помешал мне нарушить запрет на сладкое. Смотрю – за кустами большая круглая поляна, посередине ее в странной позе стоит человек, вроде китаец, а вокруг него десять-пятнадцать теток примерно моего возраста, то есть за пятьдесят, и один сухонький старичок с длинной седой бородой и в красных спортивных трусах до колен. Он как-то хитро на меня поглядел и подмигнул.

Присмотрелась я – вижу, что все они то ли гимнастику делают, то ли странный танец танцуют: перетекают из одной позы в другую, руки-ноги по-всякому по-очереди поднимают, сгибают, опускают, да еще всем телом поворачиваются, и так медленно, будто в замедленной съемке в кино. Мне так интересно стало, что даже о пропавших пирожных забыла. Все женщины сосредоточенно стараются, с китайца глаз не сводят, только старичок все на меня смотрит и рукой манит – давай к нам.

И тут – не знаю, что со мной случилось, – но и я в круг вошла, стала повторять эти загадочные медленные движения, повороты и скольжения в воздухе. Сначала я ужасно боялась показаться смешной и неуклюжей, но увидела, что на меня никто не обращает внимания, только странный старик в красных трусах (а май в тот год был холодным) время от времени приветливо кивал.

Наконец китаец закончил занятие, поклонился и быстро ушел. Женщины бойко зачирикали, как стая воробьев, разбились на парочки, стали неторопливо расходиться. Ко мне подошла симпатичная седая дама в ярко-голубом спортивном костюме и, заулыбавшись, радостно сказала: «Вот и еще новенькая! Видно, опять наш ангел-хранитель привел». «Что? Кто? – удивилась я. – Ангел-хранитель?» – «Да это мы так нашего Ивана Кузьмича зовем, вот этого дедушку. Ему уже под 90, а посмотрите, каким молодцом держится! А почему ангел-хранитель? Да потому, что если у кого-то беда, особенно у женщины, он, как собака, за версту это чует и каким-то образом в нашу группу приводит. Ну а уж кто к нам раз пришел и заинтересовался, тот не уйдет, будет заниматься тай-цзи. Знаете, скольким людям эта система помогла, скольких она вылечила? Да взять хоть бы мой диабет...» «Диабет? – живо воскликнула я. – А у меня как раз...»

С Софьей Яковлевной мы в то воскресенье проговорили весь день. Она мне рассказала очень многое и про замечательную китайскую систему тай-цзи, и про то, как она поняла, откуда берутся все наши болезни. Благодаря своей новой подруге я поняла, что на самом деле произошло в моей жизни. Как я гордилась перед всем светом, что у меня, единственной и неповторимой, такой прекрасный и замечательный муж! Как превозносилась над своими подругами, когда они простодушно рассказывали мне о своих неудачных браках, разводах, романах и пр. И вот вам – пожалуйста! Значит, сказала мне моя новая подруга Софья, это тебе было нужно для твоего отрезвления, чтобы ты за свою душу взялась. Иногда нас жестоко, ох как жестоко учат.

Так я стала заниматься вместе с Софьей и другими женщинами, видимо, тоже имеющими свои проблемы, тай-цзи. Сладкого мне хотелось все меньше и все реже. Постепенно и обида моя стала потихоньку рассасываться, и сахар в крови понижаться, как ни фантастично это может показаться. А Иван Кузьмич, наш «ангел-хранитель», тем временем заманил в нашу группу еще двух женщин.

Семенова Мария Вячеславовна,
г. Екатеринбург